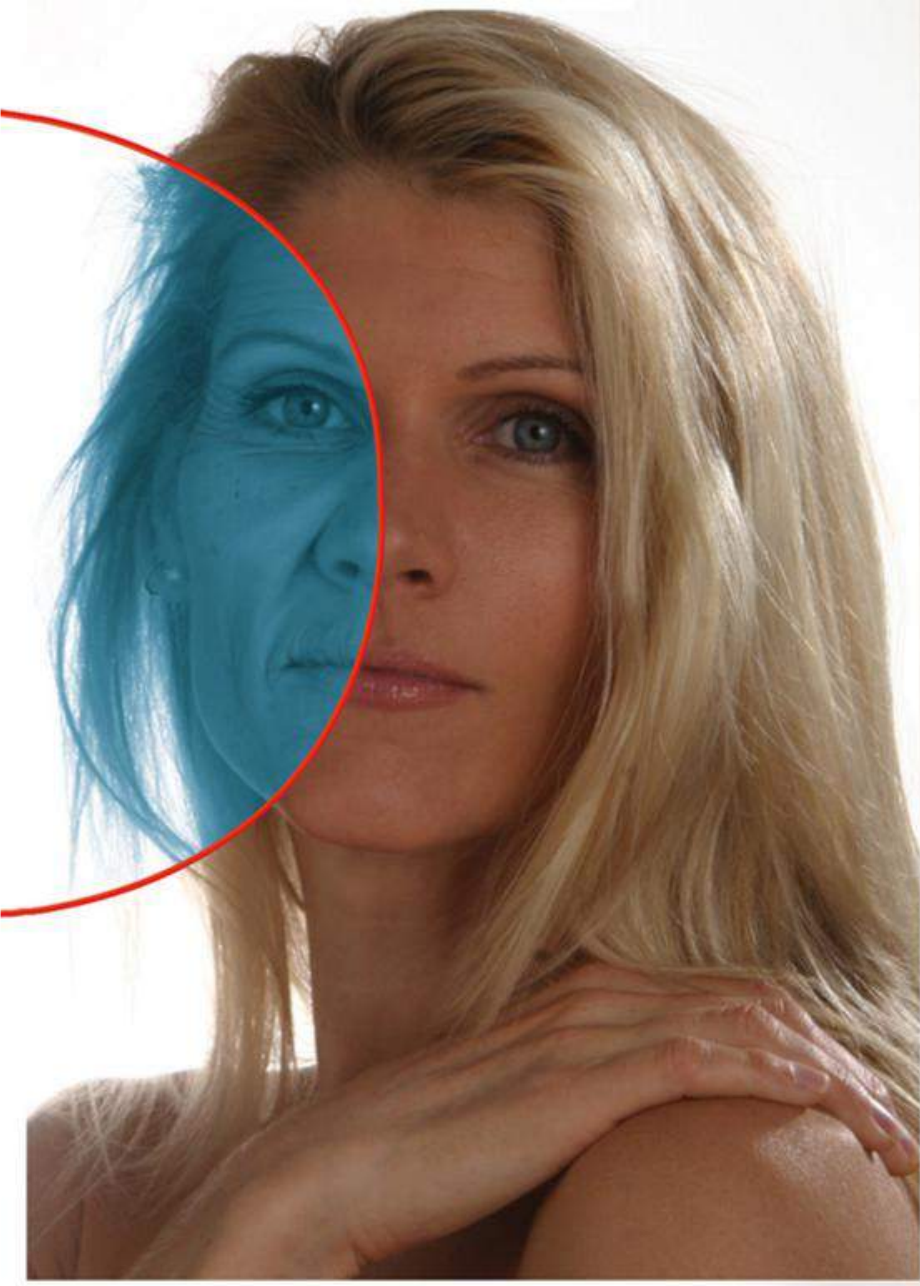
By Markus Rothkranz



HEAL YOUR FACE

Naturally without Surgery

by Healing Your Body and Life



Unhappy with your face? Forget plastic surgery- you can do it yourself. Your body is trying to tell you something. Every line, wrinkle, spot, mole and crease means something. They did NOT just randomly show up on your face. Every part of your face is connected to an organ or body part. If that body part is not functioning properly, it will show up on your face. No amount of cream will change that. If you want to improve your face, you must improve your health. And lucky for you- your face tells you exactly what's wrong with you. You will never look at people the same way again. You will instantly be able to tell what issues they have. And they will wonder why you now look 20 years younger !



Author Filmmaker Markus Rothkranz (48 years old in this picture!) is flown all over the world to lecture about true natural health the way nature intended and becoming radically younger in the process. No products. No expensive treatments. No anything. This is stuff you do at home for almost nothing. The truth will set you free. Don't just look younger- GET YOUNGER!

www.HealFace.com

ISBN: 978-0-9834490-1-0

$24.99

Rothkranz Publishing

HEAL YOUR FACE - CHỮA LÀNH GƯƠNG MẶT

Theo cách tự nhiên, không cần phẫu thuật
Bằng cách Chữa lành thân thể và cuộc sống

Tác giả: Markus Rothkranz

TUYÊN BỐ TỪ CHỐI TRÁCH NHIỆM Y TẾ: Vui lòng chú ý rằng các thông tin và phát biểu trong sách này chưa được Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm phê chuẩn. Các thông tin và ý kiến chứa đựng

Bên trong không nhằm mục đích chẩn đoán, điều trị, chữa trị hay ngăn ngừa bệnh tật. Các phát biểu đều là ý kiến riêng và không tạo thành các chứng cứ hay đánh giá y khoa. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích thông tin và không chủ định tư vấn y tế. Vì luôn có các rủi ro liên quan tới xuất bản tác phẩm thay thế, nên tác giả, nhà xuất bản và nhà phân phối không chịu trách nhiệm đối với các tác dụng bất lợi hoặc kết quả do việc sử dụng các gợi ý hay quy trình như mô tả sau đây.

Contents

Chương 1

Suối nguồn tươi trẻ

Vẻ đẹp và sức khỏe chỉ là một.

Chúng ta càng sớm nhận ra điều đó thì cuộc sống của chúng ta càng sớm cải thiện triệt để. Phẫu thuật thẩm mỹ, trang điểm, thuốc tây, quần áo lòe loẹt, tiền bạc, xe cộ đều không phải là câu trả lời để trông bạn tốt hơn hay khiến bạn cảm thấy tốt hơn. Nếu bạn không thích cách bạn nhìn và cảm nhận và gương mặt bạn không toát ra nét tươi trẻ, thì câu trả lời là không tiêm hay kích thích gì lên mặt để trông trẻ hơn hay cảm giác trẻ hơn, bởi vì ẩn dưới điều đó là rằng bạn vẫn đang già đi và kiệt sức.

Bạn có muốn trẻ hơn không? (Tôi không ám chỉ trông trẻ hơn, ý của tôi là thực sự trở nên trẻ hơn!).

Trước kia, bạn có biết là bạn không chỉ có thể dừng mà còn có thể đảo ngược quá trình "già hóa".

Bạn có thực sự biết đang có vấn đề gì với mình không? Bạn có biết rằng bạn có thể biết chuyện gì xảy ra với cơ thể và các cơ quan chỉ bằng cách nhìn vào khuôn mặt không:

Trước kia bạn có biết rằng chữa lành cơ thể và các cơ quan cũng là chữa lành gương mặt không?

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn có thể quan sát thấy các đường rãnh trên mặt biến mất, mái tóc hoa râm chuyển sang đen trở lại và trở nên dày hơn và đầy hơn? Hiện tượng sần da vỏ cam và béo đúng là biến mất. Không còn tâm trạng thất thường, cạn năng lượng, kết thúc giận dữ, thất vọng và phiền muộn hay các vấn đề về giấc ngủ.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu mỗi tháng bạn thực sự thấy mình trẻ hơn trong gương? Chuyện gì xảy ra nếu các vết đốm trên da, các đường chỉ, nếp nhăn, các khuyết điểm và tàn nhang trên da thực sự bắt đầu biến mất?

Chuyện gì xảy ra nếu bạn thức dậy lúc 4 giờ sáng sẵn sàng bắt đầu ngày mới.

Chuyện gì xảy ra nếu các hooc-môn của bạn luôn bùng cháy như khi bạn 18 tuổi.

Chuyện gì xảy ra nếu bạn cảm thấy mạnh khỏe và vui vẻ, rằng cuộc sống có ý nghĩa mới. Tìm lại cuộc sống mới. Một khởi đầu mới.

Tất cả những gì bạn làm là nhìn vào gương.

Tự nhiên luôn tạo ra mọi thứ hoàn hảo. Bạn hoàn hảo, bạn chỉ chưa biết điều đó thôi. Mọi thứ đều liên kết, và hoàn hảo khi nghĩ rằng thiết kế cao quý nhất chính là thiên tài tối ưu. Bạn được cho mọi thức mà mình cần ngay khi bạn được sinh ra. Bạn chỉ cần học cách đọc hiểu hướng dẫn sử dụng.

Bước đầu tiên là phải hiểu rằng suy nghĩ của bạn không phải là điều bạn phải lắng nghe đầu tiên. Suy nghĩ của bạn chẳng là gì ngoài cuốn băng ghi âm lại mọi thứ mà mọi người từng nói với bạn, cũng chẳng là gì ngoài những gì họ được nói và tin tưởng. Tất cả đó chỉ là ý kiến về những người khác và xã hội. Đó là rất nhiều giả thuyết hoang tưởng ảo giác do nỗi sợ hãi, những mê tín, và các ý tưởng điên rồ, đa số đều khác với sự thật nực cười. Đó là lý do vì sao thế giới rối ren. Hầu hết mọi người đều quyết định cuộc sống dựa vào niềm tin lỗi thời lặp đi lặp lại của người khác.

Đến lúc chúng ta phải nhìn nhận đúng đắn về bản thân mình. Theo nghĩa đen.

Bạn đã từng nghe cụm từ "Bạn là ai mà nói to quá đến nỗi tôi không nghe thấy bạn". Điều này thực sự đúng.

Nhiều khi những gì người ta đang nói lại hoàn toàn trái ngược với những gì họ thực sự cảm thấy hoặc khác với họ là ai. Họ tự cho là mạnh khỏe nhưng khi nhìn vào họ thì rõ ràng là không phải vậy. Họ cho là họ hạnh phúc, nhưng bạn có thể nghe thấy trong giọng nói của họ không phải như vậy. Bạn có thể nhìn thấy sự thực trong mắt người đó.

Phát biểu cuối cùng này còn thâm thúy hơn những gì bạn cỏ thể tưởng tượng.

Hãy để tôi nói lại một lần nữa.

Tôi không chỉ ám chỉ tới biểu đạt cảm xúc nào. Ồ không, còn nhiều hơn thế. Chẳng hạn, bạn có biết rằng bằng cách nhìn vào mắt một người, bạn có thể biết thận của họ có khỏe không? Liệu tuyến thượng thận có kiệt sức không? Cơ thể họ nhiễm độc như thế nào (dù khi còn nhỏ họ khỏe hơn hay yếu hơn bây giờ). Bạn có thể thấy tiềm thức và hình mẫu cảm xúc của họ. Bạn có thể thấy liệu bệnh tật có đang gặm nhấm họ từ bên trong. Nếu bạn nhìn vào gương, bạn cũng có thể thấy điều đó trong chính bản thân mình. Một khi bạn biết cách tìm kiếm và cách "đọc hiểu" một ai đó, thì toàn bộ thế giới nhận thức và đánh giá mới được mở ra.

Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn và của toàn cơ thể.

Cơ thể về mặt vật lý là gì? Đó là biểu hiện vật lý của nguồn năng lượng bạn là ai. Bằng cách nhìn vào bạn, người ta có thể nói lên nhiều thứ. Và bây giờ, với những gì tôi sắp dạy bạn, bạn sẽ có thể nhìn nhận mọi thứ về bản thân và về người khác, điều này sẽ thông suốt tư tưởng của bạn. Nhiều người sẽ thấy điều này chẳng là gì, thiếu siêu năng lượng thần kỳ. Thực sự điều này là hiểu biết sâu sắc về cách mọi thứ liên kết . Một khi bạn học được những gì mà tôi sắp dạy bạn, thì bạn sẽ không bao giờ nhìn nhận mọi việc theo cách đó nữa.

Ngay từ cái nhìn đầu tiên, với cách nhìn mới, bạn sẽ nhận ra chúng ta được kiến tạo hoàn hảo tới mức nào, và mọi thứ trong chúng ta liên kết tài tình ra làm sao, không chỉ về thể chất mà về cả tinh thần, tỉnh cảm, và linh hồn. Một cảm giác tôn trọng mới, một điều kỳ diệu và sự nể phục sẽ chiếm lấy bạn. Một khi bạn thấy sự kết nối tuyệt vời trong cơ thể bạn, bạn sẽ bắt đầu nhìn xung quanh và suy nghĩ còn những cái gì khác cũng có thiết kế kỳ diệu và thiên tài như vậy. Điều đầu tiên bạn sẽ thấy là người khác cũng được thiết kế giống như bạn. Sự khác nhau ở chỗ mỗi người thử mỗi thứ khác nhau và vì vậy họ trông khác nhau, kết quả khác nhau về thể chất, tình cảm, linh hồn. Điều này khiến chúng ta là các cá nhân với các trải nghiệm khác nhau.

Điều tiếp theo bạn chú ý sau đó là rằng con người là một phần trong bộ máy lớn hơn và bộ máy đó lại là một phần của bộ máy lớn hơn nữa. Một khi chúng ta nhận ra mọi thứ liên kết, chúng ta sẽ biết rằng mọi thứ ta nghĩ, mọi hành động ta làm đều ảnh hưởng tới mọi người và mọi thứ khác, mãi mãi.

Vì vậy những gì mà khởi đầu là các hành động hão huyền đơn lẻ mong muốn học cách xóa bỏ các nếp nhăn, thì mọi người sẽ chấp nhận và thích chúng ta hơn, biến thành trải nghiệm thay đổi cuộc sống, ra ngoài vũ trụ. Bạn sẽ thấy.

Đúng vậy, tôi sẽ làm cho bạn xinh đẹp trở lại. Để tôi nhắc lại rằng, tôi sẽ dạy bạn cách trở nên xinh đẹp lần nữa theo cách riêng, và một khi bạn đã tự có khả

năng, thì không gì có thể ngăn bạn làm lại. Một khi người ta nhận ra họ có thể làm bất cứ điều gì thì họ sẽ tập hợp động lực của mọi thứ khác trong cuộc sống của họ, trong mối quan hệ của họ, thành công kinh doanh, mọi thứ... Nếu tôi có thể giúp bạn (khiến bản thân bạn) cảm thấy tốt hơn lần nữa, thì đó là nguồn năng lượng thần kỳ khiến bạn có thể thay đổi thế giới, và không phải đó là điều mà tất cả chúng ta đều muốn sao? Một thế giới tốt đẹp hơn? Điều này có thể bắt đầu bởi một ai đó và cũng có thể là bởi bạn. Động lức tốt nhất là thay đổi những gì bạn nhìn thấy trong gương.

Chương 2

Cách nhìn mới

Một trong những điều ngu ngốc nhất mà chúng ta có thể làm là cho rằng chúng ta thông minh hơn cơ thể mình.

Điều đầu tiên chúng ta phải thừa nhận là không có gì là trùng hợp ngẫu nhiên. Nốt ruồi không ngẫu nhiên xuất hiện trên cơ thể mà không có lí do. Nó cũng không ngẫu nhiên mất đi. Các nốt trên da. Bọng mắt. Nếp nhăn, tóc hoa râm, và rụng tóc. Những lằn rãnh sâu chạy từ mũi xuống tới 2 bên miệng.

Vì sao chúng lại ở đó? Cái gì tạo ra chúng?

Hầu hết mọi người không có manh mối mong manh nào về nguyên nhân tạo ra những thứ rõ ràng đó. Thậm chí các bác sĩ da liễu “chuyên nghiệp” đắt đỏ, các bác sĩ phẫu thuật thẩm mĩ, chuyên gia thẩm mĩ hay các thẩm mĩ viện hàng đầu thế giới. Tất cả những gì mà họ làm là bán các hũ kem đắt đỏ vô dụng, hay họ cắt, kéo và may da chặt hơn để trông bạn có vẻ trẻ hơn. Ẩn sâu bên trong, bạn vẫn đang già đi và nhăn nhúm lại. Giống như các bệnh viện đắt đỏ và các bác sĩ là những người luôn sẵn lòng lấy đi tiền bạc và tiền tiết kiệm của bạn để điều trị đắt đỏ cho bạn, mà chẳng làm được gì ngoài việc che dấu các triệu chứng, cũng giống như những gì ngành công nghiệp thẩm mĩ đang làm. Họ lấy tất cả tiền bạc của bạn để khiến bạn trông trẻ hơn, nhưng thực tế không giúp bạn trở nên trẻ hơn.

Câu trả lời không phải là quét lớp sơn lên trên chỗ rỉ sét, mà tìm ra nguyên nhân rỉ sét ngay từ đầu, ngăn chặn, dọn dẹp chất bẩn và sau đó thực hiện các việc tốt để vấn đề không tiếp diễn nữa.

Điều tuyệt vời về con người là khả năng có thể tự chữa lành, về thể chất, tình cảm và tinh thần. Không cỗ máy nào mà chúng ta biết có thể làm được việc đó. Chúng chỉ ăn mòn đi. Nhiều người trong chúng ta được lập trình để tin rằng chúng ta là những cỗ máy, và chúng ta sẽ mòn đi và đó là thực tế. Kết thúc câu chuyện. Thỉnh thoảng thuốc tây cố gắng thay thế một số bộ phận cơ thể bị ăn mòn, nhưng chúng không thể kéo dài lâu hay giúp ích gì nhiều. Vì sao? Bởi vì nó không thể gọi tên được nguyên nhân của vấn đề ngay khi xảy ra.

Chúng ta mù quáng chấp nhận việc già hóa và ăn mòn như một lẽ thường. Theo kiểu bình thường thôi. Hàng triệu người đạt tới tuổi 50 và mù quáng chấp nhận rằng họ không còn trẻ nữa và từ giây phút đó, họ sẽ sa sút dần dần. Họ nghĩ rằng tóc chuyển hoa râm là bình thường, và rằng rụng tóc là di truyền và bạn khổng thể làm gì thay đổi. Họ nghĩ rằng tăng cân đi liền với tuổi tác. Rằng chấp nhận không có hooc-môn tuổi trẻ như một phần cuộc sống. Rằng có ít năng lượng hơn 20 năm trước là điều bình thường. Điều đó khiến tôi rất giận. Con người ơi, các bạn cần được **tẩy não** ! Tất cả điều đó hoàn toàn là rác rưởi.

Động vật hoang dã sống trong tự nhiên, cách xa khỏi nơi văn minh tóc **không** chuyển hoa râm hay trở nên béo phì rồi hói khi già đi. Những gì chúng ta gọi là "lão hóa" không phải là điều bình thường trong thế giới hoang dã. Đó chính là bệnh tật. Có nghĩa là có một cái gì đó hoạt động không đúng. Động vật hoang dã trông xinh đẹp tới khi chúng chết (trừ khi có vấn đề gì với chúng).

Đối với loài người, có những nền văn hóa trên hành tinh này mà ở đó sống tới hơn 100 tuổi là điều bình thường và không cần kính, họ có nhiều tóc, nhiều năng lượng, đủ đầy hơn những người bằng nửa tuổi họ trong thế giới "hiện đại". Họ không cần tiền mới hạnh phúc, hay khỏe mạnh, và không thể quan tâm tới thị trường chứng khoán, bạn lái loại xe gì, hay nền kinh tế đang hoạt động thế nào. Trong khi bạn bận quan tâm về tài sản thế chấp và các hóa đơn thì họ đang thưởng thức vẻ đẹp của bầu trời xanh rộng mở khi ánh mặt trời hôn lên gương mặt tươi cười vì họ yêu cuộc đời.

Họ biết điều gì mà bạn lại không biết?

Đầu tiên, chúng ta cần ngừng nhìn vào mọi thứ quá nông cạn. Chúng ta thấy da có vấn đề và chạy đi mua kem dưỡng da ngay hoặc điều trị da liễu đắt đỏ mà chúng không mang lại tác dụng. Vì sao? Da chỉ là lớp ngoài cùng của các bộ phận nằm sâu bên trong. Đó chỉ là lớp mỏng ngoài cùng của trái cây bị mốc. Thay vì cố gắng che dấu vấn đề, chúng ta nên giành năng lượng để tìm ra nguyên nhân của vấn đề và chúng ta cần nhìn sâu hơn là chỉ nhìn vào bề mặt.

Hãy bắt đầu bằng cách thay đổi cách mà bạn nghĩ và cách xử lý vấn đề.

Cách suy nghĩ của thế giới "hiện đại" là hoàn toàn dựa vào việc điều trị triệu chứng. Nếu bạn thấy rỉ sét, hãy đánh giấy nhám và quét sơn lên nó. Nếu bạn đau, hãy uống viên thuốc trị đau. Nếu mặt bạn chùng xuống và có nếp nhăn, hãy phẫu thuật thẩm mĩ. Nếu bạn nợ nần, hãy mượn thêm tiền. Nếu mối quan hệ của bạn không suôn sẻ, hãy bỏ anh ấy/ cô ấy và tìm người khác. Đó là cách mà thế giới "hiện đại" đang hành xử. Không ai muốn chịu trách nhiệm cho bất cứ vấn đề gì. Chúng ta luôn đổ lỗi lên một cái gì đó ngoài bản thân chúng ta: do kinh tế, di truyền, do gen, xui xẻo, người khác, hay tuổi già... bạn có thể gọi tên nó. Chúng ta muốn cảm thấy tiếc cho bản thân và đóng vai trò là nạn nhân. Chúng ta muốn thoải mái, ăn uống thoải mái, sống trong căn nhà thoải mái, có các mối quan hệ thoải mái, có một công việc thoải mái. Điều này sẽ làm tổn thương nhiều người khi sử dụng từ lười biếng để mô tả văn hóa phương tây, nhưng đó là những gì mà nền văn minh đó đang trở nên, một xã hội dựa vào sự thỏa mãn tức thời. Chúng ta muốn thức ăn của mình được đóng gói trước và có thể ăn ngay. Chúng ta muốn người khác chuẩn bị thức ăn và dâng chúng cho ta. Chúng ta muốn người khác làm việc của chúng ta ở nhà và ở chỗ làm . Chúng ta muốn, chúng ta muốn, chúng ta muốn.

Hãy bắt đàu bằng cách không đòi hỏi.

Thay đổi cách đánh giá. Dù cho bạn nghĩ cuộc đời bạn thảm hại thế nào thì luôn có một điểm gì đó đáng giá. Chẳng vấn đề gì nếu cơ thể bạn được chẩn đoán có bệnh tật và bạn sắp trút hơi thở cuối cùng. Khi nhắm mắt lại lần cuối, hãy nhìn xung quanh, tôi cá rằng sẽ có những điều đẹp đẽ trong phòng. Bông hoa, ánh nhìn yêu thương trong mắt ai đó, giọng nói của một ai đó, cái chạm của bàn tay họ, tia nắng mặt trời ấm áp yêu thương từ cửa sổ. Luôn có một cái gì đó đáng giá.

Đó là bước chân đầu tiên để đạt tới sức khỏe, sắc đẹp và hạnh phúc.

Điều gì xảy ra khi bạn sắp trút hơi thở cuối cùng và bạn sẽ rời thế giới với nụ cười êm ả?

Bạn để nó đi. Bạn từ bỏ. Bạn không còn kháng cự hay tranh đấu để bám lấy. Bạn để mọi thứ xảy ra. Trong giây phút đó, bạn đã đưa mình tới vũ trụ (tới Chúa), hoặc bất kể là cái gì mà bạn muốn gọi. Trong giây phút đó, cái tôi của bạn đã đi và bạn trở thành một người có mọi thứ.

Đây chính là bước số 1 mà chúng ta **bắt buộc phải** làm để giải thoát. (Hãy theo tôi, sẽ có nhiều điều bạn cần làm với gương mặt mình). Hãy nghĩ về từ giải thoát. Nó có nghĩa là soi sáng, bỏ đi những rác rưởi, giảm nhẹ các áp lực. Hãy nhớ, Bạn đã có mọi thứ mà mình cần ngay từ khi sinh ra. Bất kể thứ gì ngoài những thứ này đều là áp lực. Điều này không chỉ gồm vật chất, tài sản và trách nhiệm, mà còn suy nghĩ, ham muốn, hoang tưởng, áp lực, nợ nần và sợ hãi. Khi chúng ta kệ mọi thứ, thì cuối cùng, những thứ đó sẽ tự đi. Không còn sợ hãi. Không còn bất cứ thứ gì. Chúng ta hãy hít thở sâu và để mọi thứ trôi đi. Nếu bạn cần bất cứ thứ gì ngoài cơ thể trần trụi mới thấy hoàn hảo và hạnh phúc, thì bạn không hoàn toàn giải thoát.

Khi những bài viết thần thánh nói rằng bạn cần buông bỏ mọi vật chất để giải thoát, điều đó không có nghĩa là bạn bỏ đi mọi thứ theo nghĩa đen! Vâng, bạn có thể làm vậy nếu bạn muốn và chắc chắn sẽ giúp đẩy nhanh mọi thứ đi, nhưng những gì lời dạy ám chỉ là bạn không cần phải có thứ gì đó mới cảm thấy an toàn, hạnh phúc hay hoàn thiện. Bạn có thể có thứ đó, nhưng bạn không cần nó. Nói theo cách khác, nếu thứ đó mất đi, thì không ảnh hưởng gì nhiều tới bạn. Nhiều người dịch nghĩa điều này là một điều gì đó tốt hơn sắp thay thế. Có thể có, có thể không. Đó không phải là điểm chú ý. Hãy xem, đó vẫn là sự phụ thuộc. Trong trường hợp đó, niềm hạnh phúc của bạn vẫn phải hi vọng và phụ thuộc vào một điều gì đó tốt hơn sắp tới và phải lấp đầy khoảng trống. Nhưng thực sự không có khoảng trống! Đó là ảo giác.

Điều còn sống mãi và kích thích mà tôi từng trải qua trong đời tôi là khi tôi từ bỏ mọi thứ vật chất mà tôi có trên thế giới này, và ra ngoài sa mạc. Tôi cởi bỏ quần áo, và sống 40 ngày ở sa mạc Arizona. Tôi thức dậy trên đá, dưới bầu trời xanh mênh mông, với những đám mây thanh nhã trên bầu trời như đang nhảy múa theo điệu ballet tĩnh lặng, như những chú đại bàng xinh đẹp bay nhảy duyên dáng trên bầu trời. Không xa chỗ tôi là chú thỏ, lặng yên gặm nhấm những ngọn cỏ. Một vài chú chim đang vui chơi xung quanh. Tôi nhìn quanh và thấy những chú sóc, chú rùa sa mạc, những con bọ cánh cứng, con thằn lằn, bướm bướm, tất cả đều cùng tồn tại tươi đẹp, không quan tâm tới thế giới. Chúng không sợ tôi. Tôi được chấp nhận là một trong số chúng. Đó là một trong những trải nghiệm đẹp đẽ tuyệt vời nhất mà tôi trải qua. Tôi không thích nhà, không thích xe, tiền bạc hay thậm chí là quần áo, nhưng tôi được chấp nhận, và hoàn toàn được tôn trọng. Ôi, thật là thích thú. Tôi có thể cảm nhận thấy Chúa đang mỉm cười với tôi.

Khi Tôi nói "Buông bỏ', tôi không có ý về cái chết. Cuối cùng thì tôi chỉ có ý thức tỉnh!

Trong giây phút này, bạn hay dọn dẹp sạch sẽ mọi suy nghĩ và quên hết mọi thứ bạn đã từng nghe nói. Bỏ đi mọi nỗi sợ, mọi niềm tin và mọi lập trình mà xã hội áp đặt lên bạn. Hãy đừng quan tâm nữa. **Buông bỏ.**

Điều duy nhất quan trọng là khoảnh khắc này, ngay bây giờ, và bạn cảm thấy thế nào lúc này. Chẳng vấn đề gì nếu ngày mai không bao giờ đến. Những gì đã xảy ra hôn ước đều chẳng vấn đề gì. Khi bạn hoàn toàn từ bỏ ng tới bạn nữa. Bạn sẽ nhận thức được hơi thở củ , giống như một người phụ nữ mang thai cảm nhận mà bạn trong tình trạng hoàn toàn nhận thức và gi các cơ quan bên trong mình, nắm tay, hít thở như n chuyến đi cùng bạn, yên lặng làm việc cùng bạn, g điều này thành có thể.



Tôi n ng chú thỏ, chú sóc, thằn lằn, đá, không khí, mặt tr g hòa bình và tĩnh lặng cùng nhau tạo ra một hệ sin ơ quan bên trong cơ thể tôi cùng song song tồn tại yê à tôi gọi là "tôi"thì giờ đây là một phần trong hệ si a trái đất, là một phần của mọi thứ, mọi nơi.



Như v

Vâng ương mặt bạn? Mọi thứ, bởi vì nếu bạn không hiể bạn sẽ căng thẳng và trông không xinh đẹp chút n cách đơn giản hơn được không?



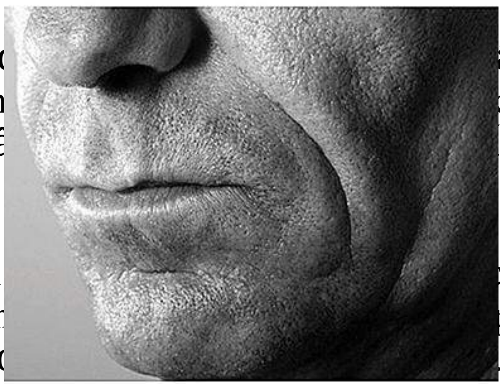
Vấn đ phồng niêm dịch và đầy sỏi.

Đại tr ền liệt sưng phồng



Tăng

Vấn g và tiêu thụ thịt, giận giữ nhiều, vấn đề tiêu hóa, k yên tiền liệt, vấn đề giấc ngủ, hiện tượng xơ cứng b



Vấn ận dẫn tới viêm khớp, sỏi, suy giáp, vấn đề về trí n c- môn, khó tiêu, đau đầu, ít năng lượng, vấn đề giá n đề tim mạch.

Thận cao huyết áp. Quá nhiều đạm động vật, đường, ch phê, cơm và bánh mì. Hạ đường huyết, tuyến thư

Đại tràng bị tắc và viêm, hội chứng ruột kích thích, đặc biệt là giảm dần (viêm nhiễm ít hơn), viêm túi thừa, bệnh trĩ, trục trặc hệ thống sinh sản. Tim yếu đi do cao răng, phổi yếu đi do hút thuốc

Chương 3

Mọi thứ đều liên quan

Được thôi, chúng ta hãy nói tới chuyện kinh doanh.

Mọi thứ đều liên quan.

Mỗi phần trên gương mặt bạn đều liên quan với một phần khác trên cơ thể. Người Trung Quốc đã biết điều này từ hàng ngàn năm. Một lần nữa, **mọi thứ** đều liên quan. Đó là bài học quan trọng nhất của toàn bộ cuốn sách này, của cuộc đời bạn và ý thức của bạn. Nếu một bộ phận trong cơ thể không hoạt động tốt, nó sẽ thể hiện trên mặt và bạn có thể ngay lập tức nhìn vào mặt bạn và biết đang có vấn đề gì với cơ thể. Bạn sẽ không bao giờ phải đi bác sĩ và làm các kiểm tra đắt đỏ để biết đang có vấn đề gì với mình. Không chỉ thế, bạn sẽ biết phải làm gì để tự chữa lành ngay khi bạn biết có vấn đề gì đang xảy ra với mình. Điều này không ngạc nhiên ư? Không cần phải chẩn đoán. Không cần phải kiểm tra và thăm khám ở bệnh viện đắt đỏ nữa.

Nếu bạn thực sự muốn gương mặt trông trẻ hơn, bạn cần phải dọn dẹp cơ thể. Cần thời gian để dọn nhà một cách nghiêm túc. Về lâu dài không có con đường tắt nào. Nếu bạn không vui vẻ và khỏe mạnh thì trên thế giới không có phẫu thuật thẩm mĩ nào có thể che dấu điều đó, vì vậy hãy để tôi chỉ cho bạn cách vui vẻ và khỏe mạnh từ trong ra ngoài. Gương mặt và cơ thể bạn thực sự là phản chiếu những gì đang diễn ra bên trong. Nếu bạn muốn kết quả đảo ngược thời gian thực sự kéo dài mãi thì hãy xắn tay áo lên và bắt đầu dọn dẹp từ bên trong. Điều này có nghĩa là hãy dọn sạch sâu, thật sâu! Hãy nhớ, không được sợ hãi!

Bạn không thể gian lận. Không có đường tắt nào.

Mọi thứ đều liên quan.

Mọi thứ đều liên quan.

Mọi thứ đều liên quan.

Người Trung Quốc đã biết điều này trong hàng thế kỷ. Họ buộc phải biết. Ở Trung Quốc, nếu bệnh nhân không khỏe hơn, bác sĩ sẽ không được trả tiền. Nếu Hoàng đế không khỏe hơn, thái y sẽ bị chặt đầu. Hãy nói về động lực! Họ phải biết họ đang làm gì, cuộc sống của họ thực sự phụ thuộc vào điều đó. Nếu ngày nay họ làm việc đó ở thế giới phương tây thì 95% bệnh viện và phòng khám sẽ không có bác sĩ.

Hệ thống chăm sóc sắc đẹp và y học hiện đại chỉ tìm cách giảm thiểu các triệu chứng ở từng bộ phận cơ thể, chứ không gọi tên được nguyên nhân. Y học định hướng biết rằng nguyên nhân không chỉ là vật lý mà còn là tình cảm và môi trường. Một số người có thể chết thực sự do đau tim. Người ta quan sát thấy rằng nếu một người cứng rắn bên trong (các động mạch rắn chắc, cơ bắp...), thì người đó cũng cứng rắn về tinh thần, tình cảm, trong kinh doanh và trong các mối quan hệ. Những gì chúng ta làm bên trong cũng sẽ ảnh hưởng tới bên ngoài và những gì chúng ta làm bên ngoài cũng ảnh hưởng tới bên trong. Chúng ta có thể biết những gì đang diễn ra bên trong chỉ bằng cách nhìn vào bên ngoài: khuôn mặt, đôi mắt, thái độ, bàn tay, cách chúng ta thở, nói, suy nghĩ, di chuyển. Thậm chỉ là cách mà đôi giày ta mang mòn đi thế nào. Nó có thể trực tiếp cho ta biết có vấn đề gì với gan, tim, thận, và nhất là nguyên nhân tại sao.

Di truyền chỉ là điểm khởi đầu. Những gì ta làm với bộ máy mà ta được kế thừa và cách ta đối đãi với nó, sữa chữa nó lại phụ thuộc vào chính chúng ta. Tin tốt lành là tất cả đều có thể thay đổi, cấu trúc gương mặt, hệ xương, mọi thứ của chúng ta. Chúng ta như thế nào là hình ảnh phản chiếu lựa chọn của chúng ta (thức ăn), phản chiếu suy nghĩ, môi trường, tinh thần. Chúng ta có thể kiểm soát. Người có thể chữa lành thực sự chỉ đơn giản là giữ lấy chiếc gương soi, và ta có thể nhìn thấy ta đang làm những gì với chính bản thân mình. Tất cả những gì chúng ta phải làm là học cách đọc hiểu gương mặt và cơ thể mình.

Có bao giờ bạn để ý xem mình trông thảm hại thế nào sau thời gian căng thẳng, kiệt sức, ốm bệnh, mệt mỏi và ngủ không đủ giấc? Bạn sẽ có nhiều rãnh hằn, nếp nhăn và bọng trên mặt. Sau khi bạn đã ngủ ngon, ăn tốt, cảm thấy thoải mái thì để ý sẽ thấy các rãnh hằn, nếp nhăn và bọng đó sẽ biến mất. Tất cả những chuyện vớ vẩn đó chỉ là tạm thời. Nó đến rồi đi, phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe của ta. Dĩ nhiên nhiều người sống trọn đời mà không khỏe và các nếp hằn trên mặt sẽ không bao giờ biến mất. Có thể rằng họ không biết rằng có thể làm các nếp hằn đó mất đi.

Khi một ai đó chạm vào chúng ta về mặt vật lý, về mặt tình cảm hay thúc đẩy ta về mặt tinh thần, chúng ta cảm thấy tốt hơn. Chúng ta cảm thấy kích thích và được chữa lành một phần nào. Cùng quá trình sẽ xảy ra với từng bộ phận cơ thể và từng cơ quan của chúng ta. Chẳng hạn, nếu bạn xoa bóp ngón tay út, bạn sẽ kích thích tim với vì các dây thần kinh kết nối. Nếu bạn xoa bóp và xoa xoa ngón trỏ, bạn sẽ đang kích thích phổi. Tuy nhiên nếu bạn ngồi trên xương cụt suốt ngày, bạn có thể cảm thấy áp lực nên khoang mũi và viêm xoang bởi vì có dây thần kinh kết nối 2 cơ quan và nếu một cơ quan bị kéo căng thì cơ quan còn lại cũng bị kéo căng theo. Việc này diễn ra theo nhiều cách. Nếu thận của bạn quá tải, thì sẽ thể hiện ra dưới mắt và nhiều nơi khác. Nó cũng khiến chúng ta không dứt khoát trong công việc và cuộc sống bởi vì công việc của thận là quyết định phải giữ cái gì và đào thải cái gì. Nếu thận không hoạt động đúng, thì chúng ta cũng không làm việc đúng. Đó không chỉ là vấn đề uống thảo dược hay thuốc tây để che dấu triệu chứng, vấn đề là phải gọi tên được nguyên nhân. Chẳng hạn, ăn ngọt không chỉ gây ra mụn, mà nó còn khiến toàn bộ cơ thể mất cân bằng, điều này khiến chúng ta thể hiện vào cách suy nghĩ và nguồn năng lượng mà chúng ta truyền cho người khác. Nguồn năng lượng mà chúng ta tạo ra sẽ thu hút hoặc đẩy thành công, thịnh vượng, sức khỏe, mối quan hệ, tuổi thọ ra xa...Năng lượng ảnh hưởng tới mọi thứ.

Đó là lí do vì sao mà chúng ta bị cuốn hút bới những người vừa thành công vừa mạnh khỏe vừa tránh xa những người thất bại ốm yếu. Nỗi buồn chán có thể khiến chúng ta ốm đau và gây ra bệnh tật. Sức khỏe chính là những gì chúng ta nạp vào cơ thể, suy nghĩ và tinh thần. Đó là kết quả của những gì chúng ta ăn, uống, xem, đọc, nói, suy nghĩ và hành động. Bố mẹ cho ta một cỗ máy để sống. Làm gì với cỗ máy đó là lựa chọn của ta.

Ví dụ- Ruột già- phải tống bỏ chất thải. Nếu một người cứ bám lấy đau buồn thì ruột già sẽ gặp rắc rối khi tống bỏ chất thải. Người đó cần học cách loại bỏ đau đớn về tình cảm và tinh thần để các chức năng cơ thể tương ứng cũng đào thải.

Sau hàng ngàn năm nhìn vào hàng triệu người, bạn bắt đầu nhận ra khuôn mẫu giữa việc một người trông như thế nào và điều kiện sức khỏe của người đó. Chẳng hạn, nếu một người uống nhiều rượu thì các đặc điểm rõ ràng bắt đầu thể hiện lên trên gương mặt sau một thời gian. Năm này qua năm khác, người này tới

người khác, đều cùng một kiểu. Sau đó, bạn sẽ nhận ra rằng những điều này không chỉ là trùng hợp ngẫu nhiên. Điều này đã được nghiên cứu, ghi chép và chứng minh qua hàng thế kỷ.

Những người Trung Quốc hành nghề y giỏi có thể nhìn vào mặt bạn và nhanh chóng biết được đang có chuyện gì xảy ra với bạn. Họ thậm chí còn có thể nhìn vào giày bạn và biết đế giày mòn thế nào. Ví dụ, nếu phần sau gót mòn, thường điều đó có nghĩa là có vấn đề về thận.

Tình trạng tóc và móng của một người nói lên tình trạng về sức khỏe. Liệu móng có giòn dễ gãy không? Chúng có xước và dễ gãy không? Chúng có lằn gợn không hay trơn nhẵn? Chúng có hơi vàng không? Chúng có đốm không? Những điều này luôn có một ý nghĩa nào đó.

Bạn có nốt ruồi, đốm, khối u hoặc mụt nhọt trên mặt không? Bạn có biết chỗ sưng u lên trên gò má đồng nghĩa với việc có một vấn đề gì đó khác với chỗ sưng u lên ở trán? Những hiện tượng này không phải là ngẫu nhiên. Điều đó có nghĩa là hai cơ quan khác nhau trên cơ thể đang bị ảnh hưởng.

Mọi thứ đều liên kết.

Năng lượng chạy xuyên suốt cơ thể chúng ta, giống như con đường, đường cao tốc, đường đi bộ hay là dòng sông. Nếu có bất kỳ khối chặn nào thì sẽ khiến dòng chảy chậm lại và dồn ứ, thậm chí có thể ngừng hẳn. Hãy nhìn vào những gì xảy ra với đường cao tốc 4 làn nếu có vấn đề và chỉ có một hoặc hai làn mở. Điều này có thể gây dồn ứ hàng dặm, và gây ra nhiều vấn đề khác. Việc giao hàng chậm trễ, việc kinh doanh bị ảnh hưởng và những người ngồi trong xe (giống như các tế bào bên trong cơ thể) bắt đầu hít thở khói độc từ các xe khác đang đang vật vờ xung quanh, cũng như các tế bào bị nhiễm độc khi chúng không thể lưu thông và hoạt động phù hợp.

Con người bị mắc kẹt trong xe sẽ cầm điện thoại và gọi cho công ty hay gọi cho gia đình , và báo rằng họ sẽ trễ. Giờ đến lượt người ở công ty và ở nhà bắt đầu mệt mỏi và một điều gì đó cách xa hàng vạn dặm cũng bị ảnh hưởng.Cơ thể con người cũng vậy. Nếu gan, đại tràng, thận, tùy tạng, lách... bắt đầu có vấn đề tắc nghẽn giao thông, thì chúng sẽ báo hiệu cho các bộ phận khác trên cơ thể chờ chúng. Đó là lý do vì sao bạn có thể nhanh chóng biết có chuyện gì xảy ra bên trong cơ thể chỉ bằng cách nhìn vào gương mặt.

Cơ thể bạn là một hệ thống thông tin khổng lồ, hệ thần kinh. Nếu có quá nhiều cuộc gọi mệt mỏi từ các bộ phận cơ thể khác nhau thì hệ thống điện thoại sẽ lan truyền căng thẳng, giống như toàn thành phố gào thét phàn nàn cùng một lúc, gây quá tải toàn bộ mạch. Chả trách bạn không làm được gì. Chả trách bạn không thể tập trung hay tĩnh tâm trong cuộc sống. Chả trách bạn và bạn đồng hành không thể thư giãn để nhìn vào mắt nhau và thấy cả vũ trụ lấp lánh và lắng nghe nhau. Quá nhiều nhiễu tạp!

Tôi biết bạn đang nghĩ gì. Mụn nhọt không thành vấn đề. Đó là vì chiếc bánh ngọt bạn ăn hôm qua, lát bánh pizza hay kem quả mâm xôi. Bạn biết rằng bạn đã ăn một cái gì đó mà bạn không nên ăn và ngày tiếp theo thì nốt mụn xuất hiện. Không vấn đề gì. Nó sẽ biến mất trong một hay vài ngày thôi, phải không?

Có thể những gì mà bạn không biết là nếu bạn thực sự khỏe mạnh và mọi thứ bên trong hoạt động thích hợp thì bạn sẽ không bị mụt nhọt. Gan của bạn sẽ xử lý chất béo và dầu mỡ và thận sẽ loại bỏ đường và chất đạm khỏi cơ thể ngay. Lần

duy nhất mà một cái gì đó bị tống ra khỏi da là khi gan và thận làm việc quá tải và có quá nhiều rác. Chúng báo hiệu "hết chỗ trống" ở cửa sổ và báo hiệu cho du khách đi nơi khác. Vì vậy, chất đạm ngoại lai và chất thải dầu mỡ sẽ đi ngược lên đường máu. Một số sẽ lẫn mỡ và trữ lại trong bắp và ruột.

Nếu
qua da! V
ban và tá
trong làn
da)! Ngu
chính là
từ bên tr
trên làn
chính củ
chống n
vậy, tại
lên tế bà
dĩ đã qu
về làn da
Dù
nhọt (mi
xác tại r
chúng xu
từng bị)

Ôi,
vận hàn
khiển, bá
Đó

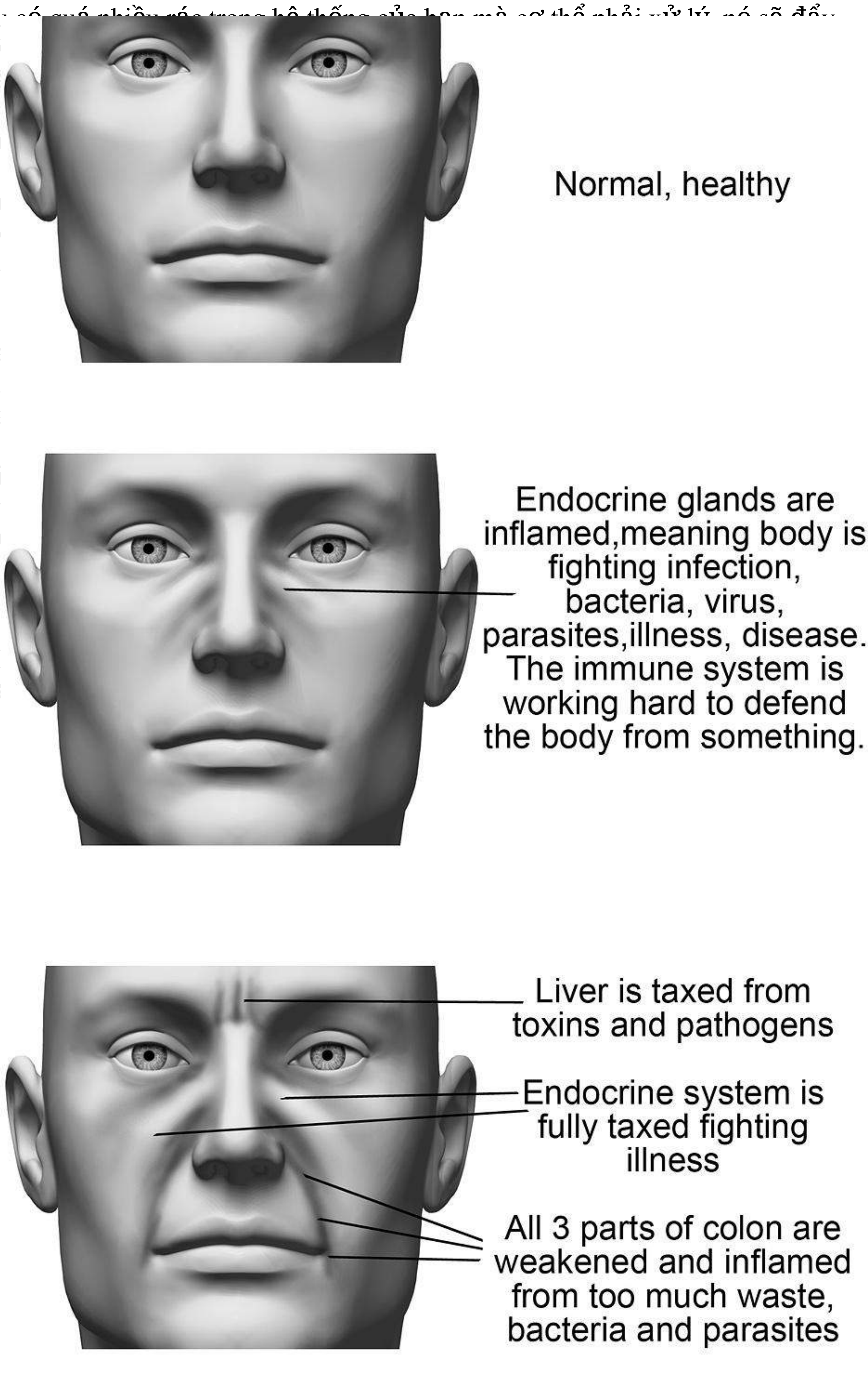


Illustration by Markus Rothkranz

Chương 4

Không có gì là ngẫu nhiên

Đó không chỉ là nốt mụn ngẫu nhiên. Nó xuất hiện tại đó bởi vì đó là vị trí yếu nhất, và tôi không chỉ nói về da bạn. Đi sâu hơn, đó chính là nơi bạn bắt đầu ồ lên kinh ngạc rằng cơ thể mình thực sự kì diệu thế nào.

Gương mặt bạn là một tấm bản đồ.

Mỗi khu vực trên gương mặt đều kết nối với đường dây nóng trực tiếp tới tất cả các bộ phận cơ thể, giống như đèn cảnh báo khi va chạm ô tô. Nếu có vấn đề gì với bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể bạn, tín hiệu cảnh báo sẽ xuất hiện trên bản đồ (gương mặt) và các bộ phận khác của cơ thể theo kênh thông tin (gọi là kinh lạc). Đó là một hệ thống báo hiệu chi tiết, ví dụ có thể cho bạn biết rằng có u nang ở bên phải tim bạn. Bạn chỉ cần học cách đọc các tín hiệu.

Mụn nhọt hoặc nốt ruồi hoặc đốm đậm/ nhạt xuất hiện trên tay, chân, lưng, ngón tay, thì bạn có thể gọi tên nó. Điều này thực sự thú vị. Bạn có nhận ra điều này có nghĩa là gì không? Nó có nghĩa là bạn có thể biết những gì đang diễn ra bên trong mà không cần phải mổ xẻ cơ thể để xem chuyện gì đang diễn ra. Điều đó có nghĩa là bạn đã có cỗ máy chụp x-quang toàn cơ thể. Điều này có nghĩa là bạn có cách để nhìn vào bên trong cơ thể mà không cần phải trả tiền cho bác sĩ, chụp x-quang, thử máu, thử nước tiểu, lấy mẫu phân, thử nước miếng, khám phụ khoa bối rối, khám trực tràng, sinh thiết, chụp quang tuyến vú, chụp cắt lớp, uống phóng xạ, phân tích tóc và đọc hiểu phân tử shaman ngoại cảm.

Tất cả những gì bạn phải làm là hãy tự nhìn vào bản thân. Sự thật đều được viết lên trên cơ thể bạn.

Nốt ruồi là dễ thấy nhất. Nó xuất hiện và biến mất khá nhanh. Chuyện này có vẻ không đáng lo, nhưng có những vấn đề kéo dài lâu hơn.

Một lần nữa, khuôn mặt bạn muốn bạn chú ý và nó sẽ làm việc cần làm.

Tất cả chúng ta đều có ý kiến hay ho về gương mặt hoàn hảo trông như thế nào. Trơn nhẵn. Mềm. Không đường rãnh. Không nếp nhăn. Không rỗ. Không hóp. Không sưng phồng. Nước da ấm trơn. Không có những lỗ chân lông sâu. Không đốm đỏ. Không đốm trắng. Không đốm nâu. Không giãn mạch đỏ. Những đề cập trên có khiến bạn thất vọng? Hay bạn hoàn toàn hạnh phúc với gương mặt mình đang có. Nếu bạn như vậy, bạn hãy nhìn vào gương, nhìn chằm chằm không tin vào những đường rãnh, nếp nhăn, bọng và nốt mụn đang ngày càng rõ theo năm tháng, được chứ?

Bạn có biết rằng chúng không phải như vây?

Chúng không khác gì nốt mụn.

Chúng chả có ý nghĩa gì ngoài việc là những tín hiệu về các sự việc xảy ra bên trong bạn.

Chúng không chỉ là một phần bình thường ngẫu nhiên của quá trình "lão hóa". Chúng là tín hiệu cảnh báo.

Nếu có khuyết điểm gì trên mũi bạn, thì đó là những khuyết điểm trong tim bạn.

Bạn có biết rằng những đường rãnh ăn sâu dọc theo bên miệng thì cũng chạy theo bên mũi (gọi là nếp nhăn hai bên mũi và má) thể hiện tình trạng đại tràng xuống dốc, nằm ngang, tăng lên?

Bạn có biết rằng những khu vực xung quanh và dưới mắt kết nối với thận?

Điều này thực sự thú vị, phải không.

Giờ đây, tôi có thể khiến bạn chú ý, chào đón thế giới cơ thể người đầy ngạc nhiên!

MỌI THỨ ĐỀU LIÊN KẾT.

Thực sự là như vậy.

Hơn cả những gì bạn từng tưởng tượng.

Thậm chỉ suy nghĩ, tình cảm và quan điểm của bạn cũng ảnh hưởng tới cách bạn nhìn về mặt vật lý. Bạn cảm nhận như thế nào thì đều ảnh hưởng tới từng cơ quan khác nhau trên cơ thể, là nguyên nhân cơ bản cho biết tình trạng sức khỏe có liên quan tới từng bộ phận cơ thể đó.

Bạn cảm nhận thế nào ảnh hưởng đến bạn trông thế nào. Bạn trông thế nào lại ảnh hưởng đến bạn cảm nhận.

Vì vậy bạn nên thích những gì bạn thấy hoặc là tinh thần sẽ dạng xoắn đi xuống. Bạn có thể thay đổi những gì bạn thấy. Đó là lí do vì sao bạn mua cuốn sách này, và đó là những gì tối ưu có thể chữa lành bạn sâu hơn những gì bạn đã từng nghĩ tới.

Đừng xem nhẹ khi tôi nói mọi thứ liên kết. Chúng ta hãy nói bạn ăn một số thực phẩm tiện nghi mà bạn biết là không tốt cho sức khỏe, nhưng bạn cần nó để bạn cảm thấy khỏe bởi vì những gì đang diễn ra trong cuộc sống. Chắc chắn rằng một bữa ăn sẽ không gây hại gì. Nhưng những thứ linh tinh mà bạn ăn, bạn nghiện, một số thứ mà bạn ăn hay uống hàng năm trời, có thể là suốt đời, như cà phê, rượu, thuốc lá, bơ, bánh mì, sữa, pizza, ngũ cốc, bánh, thịt, socola, bánh kẹp, bánh ngọt, khoai tây, thịt muối... mọi người đều có thói quen của mình. Có thể bạn

giữ thói quen đó trong 1 tuần, 1 tháng, hay thậm chí 1 năm, nhưng khi có vấn đề gì căng thẳng xảy ra (hoặc một bữa tiệc), và bạn bất thần trở lại thói quen cũ.

Chúng ta hãy nói về việc bạn quay trở lại việc ăn nhiều carb (phụ nữ) hoặc thịt và rượu (đàn ông). Cả 2 thứ đó đều gây khó khăn thực sự cho thận. Tất cả các sản phẩm nước có bột mì (bánh mì, pizza, bánh quy giòn, bánh pie, bánh quy, ngũ cốc...) và rượu chuyển hóa thành đường trong cơ thể, gây ra phản ứng insulin. Tuyến tụy và thận quá tải, dẫn tới giảm glucoza- huyết (và cáu bẳn, yếu năng lượng), điều này dẫn tới bệnh tiểu đường. Những người ăn thịt thì không khỏe. Đạm nặng gây quá tải thận, chuyển hóa chậm thành sỏi theo thời gian.

Trong khi đó, trên mặt, các bọng hình thành dưới mắt, tầm nhìn bắt đầu bị che mờ và nếp nhăn hình thành quanh mắt vì đạm bắt đầu liên kết ngang ở da, khiến da bị bẻ gãy, yếu, nhăn nhúm.

Khi bạn nhìn vào gương, bạn thấy bạn không giống trước nữa. Bạn có thể không quan tâm nhiều tới việc giảm thị lực vì không ai nói là mặt bạn đang kém đi, nhưng những bọng mắt và nếp nhăn là tín hiệu có thể nói bạn không còn như trước đây. Hầu hết mọi người đều đơn giản quy kết do lão hóa và cố gắng che dấu triệu chứng, không quan tâm tới vấn đề đầu tiên gây ra tình trạng này. Họ giành hàng ngàn đôla không cần thiết vào các cuộc phẫu thuật biến dạng, và các quy trình buồn cười nhằm che dấu "các tín hiệu lão hóa" một cách tuyệt vọng, mà không nhận ra đó là tiếc khóc kêu cứu từ bên trong cơ thể. Trong khi đó họ tiếp tục ăn cùng loại thức ăn, tiếp tục sống theo cách đầy độc hại và cơ thể tiếp tục bị phá vỡ từ bên trong. Trong trường hợp này, thận hóa sỏi do canxi hóa và hầu như không thể lọc máu. Vì thận sập nguồn từ từ, nên có những tín hiệu khác, nhu cầu tình dục giảm sút gần như về số không, các vấn đề về tuyến tiền liệt gia tăng, đau cơ lưng dưới, luôn mệt mỏi, vấn đề giấc ngủ, tóc gãy rụng, móng gãy... và nhiều tín hiệu khác nữa.

Nhưng con người không kết nối những điều này lại. Đó chỉ là "lão hóa" hoặc "mãn kinh" hoặc "căng thẳng quá", "không đủ tiền" và ___________(điền vào chỗ trống). Việc tồi tệ nhất là khi một cặp vợ chồng bắt đầu đổ lỗi cho nhau về các vấn đề của họ.

Cần phải dừng lại.

Rất nhiều vấn đề trên thế giới này có thể được giải quyết nếu con người biết vì sao họ không hạnh phúc. Bạn không thể thấy hạnh phúc chỉ đơn giản bằng cách kết thúc một mối quan hệ và tìm kiếm người khác, hoặc mua căn nhà lớn hơn hoặc chiếc xe nhanh hơn hoặc nhiều tiền hơn. Chắc chắn điều đó là tốt, nhưng tôi cá là bạn sẽ phải đổi tất cả điều đó nếu bạn trẻ lại hơn 30 tuổi và bạn thích thú khi nhìn trong gương. Có thể chứ.

Chữa lành thân thể sẽ chữa lành gương mặt!!!

Tôi chắc rằng bạn đủ thông minh để biết rằng việc chữa lành thực sự đến từ bên trong, và tôi không chỉ ám chỉ về mặt tinh thần, tỉnh cảm hay tâm linh. Tôi cũng ám chỉ cả mặt vật lý. Và hãy đoán xem chuyện gì? Nếu bạn chữa lành cơ thể vật lý, bạn cũng sẽ bắt đầu chữa lành được tình cảm, tinh thần, tâm linh? Hãy nhớ rằng, tất cả đều liên kết!

Các cơ quan của bạn không chỉ xử lý thức ăn. Chúng xử lý năng lượng. Chẳng hạn, công việc của hệ tiêu hóa là lấy thức ăn, tiêu hóa nó, lấy dinh dưỡng và loại bỏ những gì không cần sử dụng. Điều này cũng ảnh hưởng tới khả năng

nắm lấy những gì bạn cần trong cuộc sống, chiết tinh những gì bạn cần để vận hành và sống hạnh phúc, và loại bỏ những gì bạn không cần. Vậy bạn đã giành được những gì bạn cần trong cuộc sống chưa? Hãy chú ý rằng cầu trả lời của bạn có liên quan tới hệ tiêu hóa của bạn có thể giành được những gì nó muốn từ thức ăn như thế nào? Đó có phải là đồ ăn vặt gây chết người rỗng tuếch? Bạn có thể loại bỏ những gì bạn không cần ở mức nào? (Bạn biết rằng, những thói quen ngu ngốc và nghiện ngập đó sẽ theo bạn suốt đời). Hãy chú ý tới sự tương quan. Hệ thống tiêu hóa chỉ là trình diễn vật lý của suy nghĩ mạnh mẽ và hình mẫu về tinh thần.

Một ví dụ khác. Thận lọc máu. Nó lọc thứ tốt, bỏ thứ xấu. Nếu chúng không hoạt động tốt, thận không thể cho biết cái gì là tốt, cái gì là xấu. Điều này khiến chúng ta bị ngộ độc và che phủ khả năng đánh giá đúng, và các thói quen về tính cách hư hỏng, bẩn thỉu, xưa cũ từ trong quá khứ và chúng ta không thể phân biệt giữa tốt và xấu nữa. Kết quả là những thứ tân thời hiện đại “không mong đợi” xảy ra khiến chúng ta trượt dài. Chúng ta trở nên mất phương hướng, lưỡng lự, sợ hãi, hư hỏng hoang tưởng , là một phức hợp nạn nhân, trong khi thực tế chúng ta chỉ là nạn nhân do những gì ta làm. Chúng ta cần suy nghĩ thẳng thắn và đánh giá đúng. Thực sự khó khăn khì làm vậy khi mà chúng ta ngộ độc và thận và gan chúng ta quá tải, khiến bộ não chúng ta bị che mờ và lờ đờ uể oải.

Vậy chúng ta hãy xắn tay áo lên và hành động. Đến lúc phải bắt đầu tự chữa lành chính mình.

Chương 5 **Đến lúc xinh đẹp trở lại !!!**

Được thôi.

Đầu tiên, đừng mong đợi tất cả điều này có thể xảy ra chỉ sau một đêm. Hãy thực tế và nhớ rằng, đó là đầu tư dài hạn. Trải nghiệm thay đổi cuộc sống. Không phải là sửa chữa nhanh chóng chỉ sau một đêm. Đó là thực tế. Con đường đúng đắn đi tới suối nguồn tươi trẻ.

Bạn không thể lừa lọc tự nhiên. Tự nhiên vốn dĩ đã hoàn hảo. Mọi thứ đã hình thành trước khi chúng ta sinh ra, và khi bạn sinh ra, bạn được cho mọi thứ bạn cần. Thực sự bạn còn không cần phải dùng tới gương. Tất cả mọi người xung quanh ta đều là tấm gương. Tôi sẽ không bật mí ở đây (vì đó là ở cuốn sách khác), nhưng những người xung quanh ta có thể giúp ta thấy một phần bản thân mà chúng ta muốn thấy. Thiết kế hoành tráng nhất của vũ trụ phi thường đáng kinh ngạc. Nó cực kỳ xinh đẹp. Nó cũng phức tạp, nhưng cũng rất đơn giản, đến con kiến cũng hiểu.

Cách để đi trên con đường là đặt một chân lên trước chân khác. Bạn phải đi từng bước thì mới đi được cả con đường. Bạn không thể hoàn thành bằng cách ăn gian. Không ai khác có thể làm thay bạn. Bạn không thể trả tiền nhờ người khác đi hộ.

Chỉ có bạn mới có thể sữa chữa cho mình. Không một ai khác. Hãy ngừng lãng phí thời gian , năng lượng và tiền bạc để tìm đường tắt. Bạn không cần

người khác hay tiền bạc làm hộ việc đó. Tôi ở đây để giúp bạn làm việc đó bằng chính bạn, tại nhà, miễn phí. Đó chính là tự chủ. Sức mạnh thực sự đến từ đó, không phụ thuộc vào bất kỳ ai, bất kỳ cái gì khác. Không cần phải trả khoản tiền lớn để điều trị thẩm mĩ ngốc nghếch mà chẳng mang lại tác dụng gì.

Ngăn quá trình lão hóa lại bằng cách ngăn chặn nguyên nhân gây ra nó.

Cuốn sách này là về cách đọc hiểu cơ thể để làm rõ ra những gì đang diễn ra bên trong bạn.

Tôi viết cuốn sách có tên "Tự chữa lành 101" sẽ cùng bạn đi xuyên suốt bằng những kỹ thuật dọn dẹp cơ thể đơn giản nhưng uyên thâm. Việc đó rất đơn giản, thậm chí đứa trẻ cũng có thể hiểu. Động vật cũng có thể làm theo bản năng. Không tốn kém. Thạm chí bạn có thể làm theo nếu bạn không có tiền, không cần gì ngoài nước và các loại hạt hoang dã có trong sân nhà. Thật ngạc nhiên là câu trả lời lại đơn giản đến vậy. Đó là nơi bạn nhận ra thiên nhiên xinh đẹp biết nhường nào và loài người lười biếng và lộn xộn biết bao. Càng biết ít thì càng nhạy cảm. Tôi nghiêm túc gợi ý bạn đọc cuốn sách này và tiến hành dọn dẹp. Trong đó có các biện pháp đơn giản đã được chứng minh theo thời gian của thế giới nhằm chữa lành thực sự và bắt đầu lại.

Không có viên thuốc tiên nào. Không có biện pháp kỳ diệu nào- dù là thuốc tây hay các thảo dược đặc biệt. Không có quy trình thần bi nào do các bậc thầy hay ông đồng nào thực hiện. Không bác sĩ. Không nhà ngoại cảm. Không huấn luyện viên. Không máy móc đặ biệt. Không máy cải tiến lười biếng. Không tinh thể. Không gông cùm. Không có các loại bột hoặc đồ uống đa chức năng quản nào trên mạng đa phương tiện.

Câu trả lời không phải từ những thứ bạn kiếm được.

Đó là từ những gì bạn dọn dẹp và **từ bỏ.**

"Vương quốc thiên đường" đến từ việc buông bỏ. Hãy để tự nhiên chữa lành. Cơ thể bạn biết phải làm gì, chỉ là hãy cho nó một cơ hội. Hãy làm việc đó, ngừng suy nghĩ rằng bạn biết đang làm gì và cái gì là tốt nhất cho cơ thể bạn. Hầu hết mọi người đều không có manh mối. Hầu hết mọi người mua thực phẩm bởi vì lời đồn, quảng cáo, mốt, xu hướng, nhân viên bán hàng hoặc những người bạn tốt bản bạn làm vậy. Đừng dựa vào những người ở bộ phận của hàng vitamin, thực phẩm, y tế để biết chúng đang làm gì. Những viên vitamin không nằm trong lọ. Đừng dựa vào các sản phẩm để chữa lành gương mặt chỉ vì nó đáng giá hàng trăm hay hàng ngàn đô la. Đừng nghĩ rằng dụng cụ bán laser thần kỳ mới tinh ở phòng thẩm mỹ có thể chữa lành gương mặt bạn. Chẳng vấn đề gì nếu trong họ chuyên nghiệp, mặc áo choàng trắng bác sĩ và từ laser nghe có vẻ là kỹ thuật cao siêu, phải không? Những người làm thẩm mĩ sẽ chỉ nói với bạn những gì mà đại diện bên kinh doanh của công ty laser bảo họ nói. Nghe có vẻ ấn tượng về mặt khoa học. Có thể chỉ *trông có vẻ* ấn tượng vậy thôi. Việc đó có thể tốn khá nhiều. Người đó phải tra chi phí thiết bị đắt đỏ, và bạn cũng vậy. Hãy nhớ, họ cũng làm việc vì lợi nhuận và phải trả tiền cho kỹ thuật viên, nhân viên, thuê mặt bằng, tiền điện và cho chiếc xe Mercedes mới của chủ salon. Sau đó, bạn được "điều trị", bạn hết cảm giác có cái gì đó trống rỗng và không đủ đầy bên trong. Đáng lẽ bạn sẽ khỏe hơn khi xoa bóp.

Hãy ngừng tiêu xài tiền như vậy. Thậm chỉ nếu có tác dụng thì đó cũng chỉ là sửa chữa tạm thời. Nếu bạn vẫn liên kết chéo các protein cho da với chất ngọt và thực phẩm chết người bẩn thỉu, thì tất cả các biện pháp phẩu thuật thẩm mĩ trên thế giời đều không thể cứu bạn. Sau đó, bạn sẽ trông giống như quái vật. Có phải đó là những gì bạn muốn? Dĩ nhiên là không. Người ta có thể đặt một người vào

tình trạng "hoạt động" dù ở cách xa hàng dặm. Mặt khác, chúng ta có thể đặt một việc gì đó chính xác và thực tế khi chúng ta nhìn thấy nó. Hãy trở thành cái gì đó thực tế. Người ta sẽ phân vân liệu bạn có phép thần thông gì. Nó còn mạnh hơn mọi tiền bạc trên thế giới.

Trở nên xinh đẹp không còn là điều xa xỉ nữa, mà đó là trách nhiệm của bạn.

Thế giới đã lầm đường lạc lối. Con người đang chết dần. Con người bị các công ty bán thức phẩm quảng cáo khắp nơi mọi chốn, rút sự sống con người đi. Hầu hết những gì mà gọi tên là "thực phẩm" đáng lễ không được phép cho vào miệng con người. Hầu hết kem dưỡng da dưỡng ẩm đáng lẽ không được xoa lên da. Chúng sẽ hấp thu ngay vào gan.

Trách nhiệm của bạn là làm mẫu cho mọi người xung quanh bạn thấy sức khỏe thực sự là gì. Bạn không thể làm việc đó bằng cách rao giảng, điều đó sẽ chỉ đẩy họ ra xa hơn và xa lánh bạn. Bạn chỉ có thể làm việc đó bằng cách cực kỳ khỏe mạnh, hấp dẫn và đầy năng lượng sống. Gương mặt bạn cần phải tỏa ra sự sống (không phải là thẩm mĩ giả tạo). Con người luôn luôn quan sát nhau, nhìn vào các manh mối và đánh giá). Họ cần phải thấy bạn ăn uống lành mạnh vf làm những việc lành mạnh. Hãy chỉ họ thấy cách bạn làm. Họ đang tìm kiếm sự thật. Hãy chỉ cho họ thấy việc đó đơn giản và dễ thế nào. Cơ thể người (và cả gương mặt) có thể tự chữa lành nếu được trao cơ hội. Mọi người ơi. Hãy là người phát ngôn của cả phố! Đó là trách nhiệm của bạn.

Bạn muốn biết mục đích trong cuộc sống của bạn là gì? Còn về việc trông hấp dẫn nhất, hạnh phút nhất, khỏe mạnh nhất, thành công đáng kinh ngạc nhất, bùng cháy như đã từng. Hãy là cây cột chỉ đường tỏa ánh sáng rọi đường cho người khác đi tới sự thật. Đó là tình yêu. Đó là con đường.

Từ tổng quát có nghĩa là điệu trị mọi thứ: thể xác, suy nghĩ và tinh thần. Đó là cách duy nhất để chữa lành thực sự. Bạn sẽ không bao giờ cần đến thuốc, phẩu thuật hay các thực phẩm bổ sung ngốc nghếch khác nữa.

Thế giới của **bạn**.

Chương 6
Mọi thứ đều là năng lượng

Vũ trụ chẳng là năng lượng. Cơ thể bạn là năng lượng. Cơ thể là con đường năng lượng, được gọi là đường kinh lạc. Y học Trung Quốc đã chứng minh điều này bằng châm cứu. Bằng cách chích cây kim bé xíu vào một bộ phận cơ thể, nó có thể ảnh hưởng tới các bộ phận khác của cơ thể. Chẳng hạn, một cây kim siêu nhỏ chọc vào một điểm cụ thể trên tai có thể giúp xoa dịu phổi của bạn, hoặc giúp bạn thấy tôt shown, hoặc giúp bạn giảm bớt đau hông, hoặc thẩm chí còn giúp ích cho người nghiện hoặc trầm cảm. Việc châm cứu cũng hoạt động theo cách tương tự. Chẳng hạn, bằng cách ép đai vào dưới ngón cái, bạn có thể xoa bóp phổi và hệ thống tiêu hóa. Độ cứng hoặc tình trạng tê cứng giữa các ngón tay có thể đồng nghĩa với bệnh lý về tim... đau tim hoặc xơ vữa động mạch có thể không còn xa. Hãy kích thích đường kinh lạc về tim bằng cách nhấn thật sâu vào bên trong đầu ngón tay và móng.

Đó chỉ là vị giác. Đỉnh của ngọn núi.

Đối với một số người, châm cứu và bấm huyệt không có tác dụng nhiều. Vì sao lại có tác dụng với người nào, mà không có tác dụng với người khác? Nếu bạn phải đổ xi măng xuống ống nước trong vườn, thì sau đó nước sẽ không thể chảy

qua đó nữa. Cơ thể bạn cũng vậy. Nếu bạn canxi hóa cơ thể bằng các loại cặn bã, bạn có thể bị điện giật và có thể bạn cũng không biết việc đó. Các tín hiệu không thể di chuyển tốt trên đường sỏi.

Đó là lí do vì sao những người không khỏe thì sẽ không hắt hơi và ho nữa, trong khi người khỏe mạnh lại vậy. Người ta giữ những chất đó lại. Họ nghĩ rằng hắt hơi và ho có nghĩa là bạn đang bệnh. Không phải luôn luôn như vậy. Nếu bạn sạch sẽ và khỏe mạnh và mọi thứ vận hành trơn tru, và bạn ngậm một miệng đầy bụi, cơ thể bạn sẽ ho ra ngoài ngay lập tức. Bạn sẽ chảy nước mắt và sổ mũi. Đó là cách mà cơ thể loại bỏ những gì không thuộc về nó. Mọi thứ đều vận hành hoàn hảo. Mặt khác, một người không khỏe sẽ có một cơ thể bị tê liệt và đầy cặn thải, có thể nó sẽ không chú ý nếu một cái gì đó không tốt đang xảy ra. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là người không khỏe thì không ho hay hắt hơi. Họ có làm vậy, nhưng nhiều lần chỉ cố để bỏ những rác thải bên trong cơ thể, chứ không nhất thiết là cái gì đó mới từ bên ngoài.

Trở lại việc châm cứu và con đường năng lượng. Bạn càng sạch sẽ thì càng nhiều năng lượng có thể chạy trong cơ thê bạn, giống như chạy trên đường cao tốc. Mọi người sẽ làm việc đúng giờ và mọi thứ sẽ được vận chuyển và giao đúng giờ. Mọi thứ đều trao đổi thông tin và sẽ không có tích tụ hay dồn ứ chất độc.

Mọi thứ bên ngoài đều là phản chiếu của những gì diễn ra bên trong và những gì bạn không thể thấy bên trong thì cường độ còn hơn những gì bạn có thể thấy bên ngoài. Có hơn 60 tỷ tế bào làm việc liên tục, xử lý hóa chất và thức ăn mà bạn trút uống đó, cùng với suy nghĩ và cảm xúc. Cảm xúc tiêu cưc của bạn sẽ bóp nghẹt cuộc sống của bạn khỏi các cơ quan và bộ phận cơ thể, bắt chúng nhịn đói các chất quan trọng cho sự sống, gồm có oxy và thức ăn. Tình trạng suy yếu này mời cá tế bào "tái chế" vào và tiếp quản. Một số người gọi nhưng tế bào này là ung thư, nấm cadida, ký sinh trùng, virus, các loại nấm, men, cái khuôn... nhưng chúng thực sự là gì, là rác rưởi và đến lúc con người phải tái tạo lại cơ thể đang chết dần của mình. Suy nghĩ tiêu cực thì chết. Tích cực thì sống. Bạn muốn đi theo hướng nào? Lựa chọn tùy thuộc vào bạn. Loại tín hiệu nào bạn gửi tới các tế bào trong tiềm thức? Di truyền biểu sinh đã chúng minh một cách khoa học rằng suy nghĩ của bạn có thể thay đổi mã gen, DNA của bạn. Vì vậy, hãy cẩn thận! Hãy ngừng những csuy nghĩ tiêu cực lại, chúng đang giết chết bạn. Hãy ngăn chặn chúng ngay bây giờ. Chỉ cho phép những suy nghĩ tích cực trong cuộc sống bạn. Hãy tìm kiếm... một cái gì đó... **bất kể thứ gì**...trước bạn ngay bây giờ để cảm ơn, để trân trọng. Sự tồn tại của bạn phụ thuộc vào đó.

Bạn có thể biết tình trạng các cơ quan và chiến trường bên trong bạn chỉ đơn giản bằng cách nhìn vào bên ngoài – gương mặt, làn da, mái tóc, móng, mắt, biểu hiện gương mặt, mức năng lượng, cường độ tình dục, thị giác, âm thanh, trí nhớ, chất lượng giấc ngủ, mùi và thái độ.

Giống như cái cây, những gì ngầm ở bên dưới tạo ra những gì trên mặt đất và quyết định chất lượng quả. Nếu cái cây khô héo cho trái kém, điều đó có nghĩa là có cái gì đó ngầm dưới đất không ổn. Chúng ta cũng vậy. Những gì không thể nhìn thấy tạo ra những gì có thể nhìn thấy. Những đường nét trên khuôn mặt bạn sẽ không xuất hiện mà không có lí do. Việc đó không liên quan tới bạn ở trên trái đất này bao nhiêu năm, và bạn không thể chỉ đổ lỗi cho stress. Đó là trốn tránh trách

nhiệm. Được rồi, vậy loại stress đó là gì? Có thể bạn sẽ nói một cái gì đó, đại loại như “ nợ nần cầm cố” hoặc “vấn đề tiền bạc”, hoặc do “các mối quan hệ”. Được rồi, có thể vậy. Nhưng nó ảnh hưởng đến bên trong bạn **như thế nào** và nó tồi tệ đến thế nào? Khoa học hiện đại có thể biết sơ sài thông qua một vài thí nghiệm.

Những nếp nhăn, bọng hay nốt sưng phồng trên mặt bọng cũng giống như trái hỏng trên cây. Rằng tóc rụng cũng giống như cá nhánh phía trên đang khô, yếu và dòn. Bạn cận phải nhìn lại gốc, làm sạch đất, tưới nước, bón phân và gia cố gốc.

Bốn “cái gốc” lớn nhất mà chúng ta cần làm sạch là: **ruột, gan, thận** và **trí óc.**

Tôi biết bạn đang nghĩ gì và tôi sẽ nói lại lần nữa. Tôi biết bạn muốn có thể sửa chữa nhanh chóng, hời hợt như việc bôi loại kem thần kỳ, uống thuốc, thảo dược, tiêm chích, bắn laser hay quy trình nào đó. Bạn muốn trả tiền cho ai đó, ngồi lên ghế và một giờ sau bạn sẽ được sửa chữa xong và xinhd dẹp. **Đó không phải là cách mà nó hoạt động**. Bây giờ hãy chấp nhận điều đó. Tôi biết sẽ rất khó khăn để hiểu và thấu hiểu rằng làm một việc gì đó mà bạn không thể xem hoặc một việc gì đó mà bạn không thể thấy bên trong bạn sẽ gây ảnh hưởng bi đát lên vẻ ngoài của bạn. Tôi biết bạn nghĩa rằng trong tất cả các bộ phận cơ thể thì ruột, gan và thận là ít hào nhoáng nhất. Tôi biết là bạn muốn tác động lên tim, não, phổi và bộ phận sinh dục.

Xin lỗi mọi người, chứ nếu không có hệ thống vệ sinh tốt thì tất cả các thứ rác rưởi buồn cười đó đều ngừng hoạt động! Về lâu về dài, thợ sửa ống nước còn quan trọng hơn thợ điện. Nếu mất điện, bạn vẫn ổn trong một thời gian, nhưng nếu đường ống tắc và nhà vệ sinh của bạn dồn ứ và rác bát đầu tràn ra khỏi bồn tắm và ống thoát nước bồn tắm thì đó thực sự đáng báo động! Những thứ nghe có vẻ gớm ghiếc thì đó chính xác là những gì đang diễn ra trong hơn 95% loài người trong thế giới hiện đại. Cơ thể họ đều đầy rác rưởi độc hại thối rữa, tích tụ và đồn ứ trong ruột, gan, thận, bạch huyết và máu, đáng ngạc nhiên là cơ thể đó vẫn hoạt động. Điều này bắt đầu xảy ra vào thời điểm mà con người được sinh ra, bắt đầu với các thức ăn thương mại được xử lý giành cho em bé, các sản phẩm sữa, đường, thức ăn chế biến, bột, lứa mỳ, đậu nành, hóa chất, chất bảo quản và phẩm màu. Thêm vào đó là những chất độc từ môi trường như khói bụi từ các tấm thảm, chất tẩy rửa trong nhà, khí thải xe hơi và máy bay, sản phẩm làm tóc, xà phòng, kem đánh răng... Sau đó là khi chúng ta bắt đầu ăn bánh mì, bánh quy, bơ, thịt và đường tinh luyện, các thức ăn chết náu sẵn, nó sẽ tạo nên mảng bám dính làm cứng và che phủ bức tường thành trong ruột, động mạch, bạch huyết, bộ não... Cơ thể không thể thở, di chuyển, hấp thụ dinh dưỡng hoặc loại bỏ chất thải nữa. Da bắt đầu co lại, chùng ra và chết dần và đó là những gì cuốn sách này đang nói về, phải không? Da bên ngoài bạn trông thế nào? Với người khác, bạn trông xinh đẹp như thế nào. Vậy nên, tôi sẽ nói lại:

CON ĐƯỜNG DUY NHẤT ĐẠT TỚI CÁI ĐẸP LÀ HÃY DỌN DẸP HẾT RÁC THẢI.

Đển lúc phải gọi thợ sửa ống nước rồi.

Chương 7

Thợ sửa ống nước

Phía bên phải cơ thể bạn thể hiện sức khỏe lá gan. Nếu bạn đau hay xơ cứng bên vai phải, tay hoặc hông, điều đó có nghĩa là gan của bạn cần trợ giúp.

Bên trái cơ thể bạn thể hiện sức khỏe thận. Nếu bạn đau hoặc xơ cứng bên vai trái, cánh tay và hông, điều đó có nghĩa là thận đang cần trợ giúp.

Các bộ phận cơ thể lạnh có rất ít năng lượng. Một số bị tắc nghẽn, và năng lượng không thể chạy qua, vì vậy bộ phận cơ thể đó trở nên nguội lạnh. Bộ phận cơ thể nóng có nghĩa là có quá nhiều năng lượng. Hoặc vì tình trạng nhiễm trùng đang diễn ra hoặc có tình trạng tắc nghẽn ở một nơi nào đó và năng lượng chuyển hướng qua nơi khác và gây quá tải, gây ra sưng viêm. Hãy nhớ rằng mọi thứ kết nối. Năng lượng phải đi tới một nơi nào đó. Tắc nghẽn trong một bộ phận cơ thể nào sẽ gây ra tắc nghẽn (năng lượng) một bên đường, thì sẽ gây ra quá tải các khu vực đang yên ổn. Một bộ phận cơ thể thì quá nhiều năng lượng còn bộ phận khác lại quá ít. Điều này khiến cơ thể căng thẳng và thừa thải, trong khi bộ phận khác lại khô héo chậm chạp do thiếu năng lượng, thức ăn, oxy và sức sống. Ở những nơi có hiện tượng nóng thì thường có hiện tượng lạnh ở một nơi khác gây ra.

Tới các mối quan hệ của con người. Nếu một ai đó không quan tâm bản thân mình và không ăn uống đúng thì cơ thể sẽ kiệt sức, khó chịu, mệt mỏi và không còn trong trạng thái thân thuộc. Họ cảm thấy như có rác rưởi và chỉ muốn ở một mình. Các mối quan hệ trở nên “lạnh”. Mặt khác, đối tác của họ đều rực cháy và luôn sẵn sàng vui vẻ, nhưng đối tác “lạnh” thì không như vậy. Điều này khiến đối tác nóng thất vọng và khiến họ “nóng hơn” về cả cảm xúc và hormon.

Mối quan hệ trở nên mất cân bằng ở cản hai phía. Sức khỏe phải cân bằng. Đó là cách duy nhất để sống lâu và thịnh vượng.

NỐT RUỒI, MỤN CƠM, CHỖ SƯNG BƯỚU VÀ KHỐI U.

Đối với hầu hết mọi người thì nốt ruồi chỉ là thứ xấu xí cần loại bỏ. Không ai biết vì sao và làm thế nào mà họ có chúng. Người ta thường trả tiền để đốt nó đi, hoặc làm chúng ngừng phát triển, hoặc cắt bỏ, hoặc đốt laser, làm nhiễm độc, che phủ và làm tan rã ra. Người ta không nhận ra rằng nốt ruồi đang cố gắng báo cho họ biết một diều gì đó. Loại bỏ nó cũng giống như loại bỏ đèn báo hiệu va chạm của ô tô.

Nốt ruồi mọc ở các khu vực yếu năng lượng, kết nối với bộ phận và cơ quan cơ thể ốm yếu. Bất kể cái gì bên ngoài thì thường là phản chiếu cái gì đó bên trong, có nghĩa là một sự phát triển bên ngoài đồng nghĩa với một sự phát triển ở cơ quan liên quan. Đó là cách tốt để xem liệu có nốt ruồi, nang, hay polip tăng trưởng bên trong gan hoặc ruột hoặc tử cung hoặc thận hoặc phổi hoặc tim. Nốt ruồi là một kiểu phần mềm ký sinh trùng vui chơi trên các bộ phận suy yếu nghèo nàn của thị xã. Chúng sống dựa vào rác thải và các phần bố thí. Chúng không hoạt động tốt trong các khu vực mà nền kinh tế và cảnh sát hoạt động mạnh (những phần khỏe mạnh hơn của cơ thể).

Có những con đường năng lượng (kinh tuyến) chạy lên và xuống cơ thể, tay và chân bạn. Các đường đó gắn năng lượng tới tận, tim, phổi, ruột lớn, ruột nhỏ, lách, thận, bàng quang, màng ngoài tim, gan, túi mật... Nếu các nhược đi trên da (

như nốt ruồi, chỗ sưng bướu, nếp nhăn...) xuất hiện ở một vị trí nào đó dọc theo đường kinh tuyến, điều đó có nghĩa là các cơ quan liên quan tới đường kinh tuyến bị yếu hay sưng tấy lên. Vì vậy, hãy tìm kiếm chỗ sưng bướu, mụn mủ, mụn trứng cá, nếp nhăn, đốm nâu, đốm đậm hoặc đốm nhạt, đốm đỏ hoặc sưng u, xuất hiện nốt ngoại lai, da tróc vảy khô, đỏ, ráp, da lột, mụn đậu mùa... bất cứ thứ gì ngoài làn xa xinh đẹp trơn nhẵn. Bây giờ, thay vì nhìn vào nhược điểm đó như là điều phiền toái khó chịu, hãy nhìn vào đó bằng sự say mê và lòng biết ơn. Chính nó đang chỉ dẫn cho bạn. Nói cho bạn biết phần nào trong cơ thể sống của bạn đang cần quan tâm. Điều này là tốt, bởi vì bạn càng chú ý nhiều tới chúng và tiến hành hành động, thì cuộc sống của bạn sẽ càng mạnh khỏe và hạnh phúc. Cuộc sống càng hạnh phúc thì bạn càng thu hút được nhiều thứ tốt đẹp trong cuộc sống. Nếu bạn muốn thực sự thành công ở việc gì thì hãy bắt đàu ở điểm yếu bên trong của riêng mình.

NHỮNG NỐT RUỒI... CÓ SẴN TỪ KHI BẠN SINH RA?

Bạn chỉ có thể khỏe mạnh nhờ các vật liệu xây dựng nên cơ thể đó khỏe mạnh. Không có ông bố hay bà mẹ nào ăn hay uống hoàn hảo và hoàn toàn không có chất độc. Điểm yếu của họ có thể tuyền lại cho bạn. Tuy nhiên, bạn không phải là tù nhân của những gì mà bạn kế thừa! Bạn có thể thay đổi bạn là ai và bạn được tạo thành từ cái gì. Thậm chí bạn có thể thay đổi gen và DNA! Điều này đã được chứng minh khoa học và có thể xảy ra nhanh hơn bạn nói, "ồ". Nhiều giải Nobel được trao trong lĩnh vực ngoại di truyền học và bây giờ, nhờ cuốn sách mà bạn đang đọc này, bạn sẽ có thể kiểm soát quá trình của bạn. Có khi nào bạn phân vân vì sao một số nốt ruồi lại biến mất trong khi nốt khác xuất hiện nơi khác và những cái khác liên quan tới việc bạn làm gì? Bởi vì một số bộ phận cơ thể mạnh hơn, trong khi các bộ phận khác yếu hơn và một số thứ mà bạn không thể thay đổi (các thói quen, thức ăn yêu thích, kiểu tình cảm, chất gây nghiện...).

VẾT SẸO VÀ XỎ KHUYÊN CƠ THỂ

Những cái này làm bít chặn con đường năng lượng. Hãy thử tưởng tượng que thép xuyên vào gan hoặc phổi trong nhiều năm. Những vết sẹo có thể lành trong hoàn cảnh phù hợp.

CÁC KHU VỰC SƯNG PHỒNG LÊN

Bất kể bộ phận nào của cơ thể hay gương mặt bị sưng phồng lên đều có nghĩa là sưng tấy hoặc viêm nhiễm. Hãy nhìn cơ quan nào thì đều có liên quan tới một bộ phận trên mặt. Chắc chắn rằng cơ quan đó đang bị sưng phồng và lan rộng ra.

CÁC KHU VỰC KHÔ BONG TRÓC

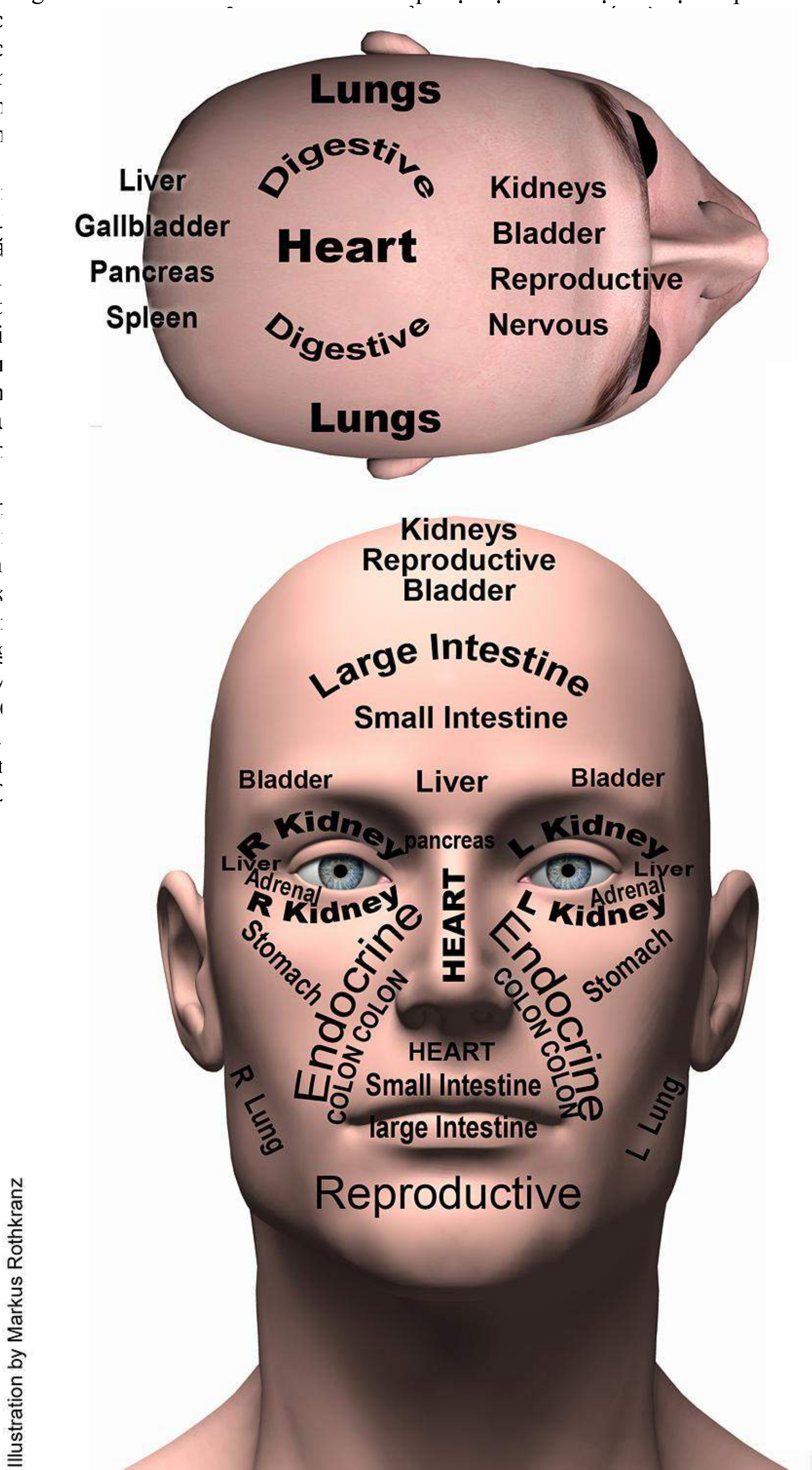
Các bộ phận cơ thể có liên quan hoặc bị nhiễm độc hoặc không đủ tuần hoàn và nước (hoặc cả bà).

GƯƠNG MẶT NÓI LÊN MỌI THỨ

Gương mặt không nói dối. Bạn có thể nhìn vào một người và trước khi họ mở miệng và nói một tự, bạn đã biết chuyện gì đang xảy ra với họ. Hàng ngàn dòng tin nhắn liên tục từ gương mặt. Khi chúng ta đọc một cái gì đó thì gương mặt ta co rúm và phản ứng theo hàng ngàn cách, tất cả đều diễn ra trước khi chúng ta nháy

mắt. Từ ngữ có thể hiểu theo cách đó. Giao tiếp thật sự thành thật và trực tiếp nhất
là khi c
khiến c
gì họ tr
thâm th
lãng ph
Có thể
và khô
có, nhu
bạc, nă
mở lòn
và trở t
Đi
đúng tr
ta. Đán
che dấu
nhanh r

Th
chừng
đẹp kh
được k
collage
ra thế g
gì. Hãy
nghĩ, h
tiền bạ
cua bạn
khỏe. Đ



Chương 8

Đọc hiểu cái đầu và gương mặt

Với những gì đã nói, sau đây là tín hiệu về những gì đang diễn ra trong bạn. Tất cả đều được viết lên trên gương mặt bạn.

TÓC VÀ DA ĐẦU – Đây thực sự là cách nhanh chóng để biết những gì đang diễn ra. (xem bản đồ). Nếu một người bắt đầu rụng tóc ở trước trán thì thận, bàng quang và hệ thống sinh sản (do thận quản lý) không ở tình trạng tốt. Điều này khá thú vị bởi vì từ quan điểm giao phối sinh tồn của giống loài, có một cách rất hay để có thể biết sức khỏe sinh sản của bạn đời tiềm năng từ xa. Đừng xem điều này như là kẻ mê cái tôi. Đó chỉ là cuộc gọi đánh thức để có sức khỏe tốt hơn và dừng đổ lỗi cho di truyền, đó là trốn tránh trách nhiệm. Người ta đã chứng minh là bạn có thể thay đổi điều đó. Tương lai của bạn tùy thuộc vào bạn. Hoàn toàn là như vậy.

Một bên đầu kết nối với phổi và đại tràng.
Phía sau đầu kết nối với gan, túi mật, tuyến tụy và lách. Rụng tóc ở vị trí này có thể nguy hiểm. Điều này có nghĩa là cơ thể đang chống lại một ký sinh trùng gì đó gây bệnh: virus, vi khuẩn, nấm, mốc, men hay một loại bệnh nào khác. Cũng có thể là bệnh tiểu đường.

Trên đỉnh đầu là tim. Xung quanh đó là hệt iêu hóa. Nếu một nguwofi rụng tóc ở trước, trên đỉnh và hai bên, điều đó đồng nghĩa là tiêu thụ quá nhiều ở bộ phận tiêu hóa, không chỉ thịt và sữa mà còn thức ăn có đường, cồn, chất kích thích...

Một trong những lí do lớn nhất gây rụng tóc là ăn thịt. Vì 2 lí do. Con bò có hóc-môn tăng trưởng tới 2000 pound. Quá nhiều chất testosterone gây rụng tóc, hung hăng... Hầu hết động vật được nuôi lấy thịt đều được bơm đầy steroid và hóc-môn để phát triển nhanh. Những chất này lại được truyền vào những người ăn thịt. Kết quả là khổng chỉ rụng tóc mà còn ung thư tuyến tiền liệt, ung thư tử cung, buồng trứng, vú và tất cả các điều kiện sức khỏe suy yếu khó chịu khác. Hãy nhớ rằng những con bò hữu cơ không có những chất trên thì cũng có hóc-môn của loài bò khiến chúng lớn gấp 10 lần chúng ta. Tất cả các loại hóc-môn mạnh này là không bình thường với cơ thể người chúng ta và SẼ bắt kịp.

Rụng tóc ở một số khu vực không phải là tín hiệu báo hiệu duy nhất. Tình trạng và bản thân màu tóc cũng chứa những manh mối.
Tóc chuyển màu xám có nghĩa là thận yếu. Vâng, màu tóc bạn có thể thay đổi xám thành đen nếu bạn không đợi quá lâu.

TÓC CHẺ NGỌN

Ngọn tóc càng chẻ ngọn và xơ thì người đó càng ăn nhiều, đặc biệt là đường, nước ép, món ngọt, chất béo, dầu mỡ và thuốc. Họ cần nhiều rau hơn, tảo biển và khoáng chất! Cơ quan tình dục và thận đều không khỏe.

TÓC GIÒN, DỄ GÃY- Thận yếu do căng thẳng, biến động tình cảm, thiếu khoáng chất (đặc biệt là i ốt), thuốc, hóa chất, đường, thức ăn ngọt. Hãy ăn nhiều rau và tảo biển. Ăn i ốt đã được giải độc.

TÓC HOA RÂM – biến động tình cảm, thức ăn từ động vật, thức ăn chế biến sẵn, muối, căng thẳng, hóa chất, độc tố, thiếu giấc ngủ ngon.

GÀU- các protein và chất béo bong ra từ da, quá nhiều thức ăn động vật (hoặc các loại hạt, quả hạch), dầu, chất béo. Thận và cơ quan bài biết không làm việc hiệu quả. Trí óc quá kích động do có quá nhiều năng lượng phải xử lý.

RỤNG TÓC PHÍ TRƯỚC VÀ BÊN ĐẦU – nước ngọt có ga, đồ uống có cồn, đường, thức ăn ngọt, quá nhiều trái cây, chất kích thích, hóa chất, thuốc, dược phẩm và khoai tây. Những người này thường có tri thức nhưng không thực tế. Cơ quan sinh sản, bài tiết và thận đang yếu. Căng thẳng và biến động tình cảm thức đẩy rụng tóc đáng kể.

RỤNG TÓC Ở ĐỈNH ĐẦU

Quá nhiều thịt, sữa và protein, chất béo, dầu nặng và thức ăn khô. Chất béo và dịch nhầy đang hình thành quanh tim, cơ quan sinh sản, gan và tuyến tụy. Các vấn đề về tim và bệnh tim mạch do xơ cứng động mạch vành, xơ cứng thái độ (tính cứng nhắc, tính bướng bỉnh và tính hung hăng trong tính cách), hệ tiêu hóa (khó tiêu hóa thông tin và khái niệm mới) dẫn đến khối u và u nang. Có xu hướng mưu cầu ngày càng thực tế và vật chất. Căng thẳng và biến động tình cảm thức đẩy rụng tóc đáng kể.

TRÁN – (ở giữa)- Ruột nhỏ và hệ thống thần kinh- 20 feet đường ống giữa dạn dày và ruột, nơi mà thức ăn được tiêu hóa vào cơ thể. Nó giống như 20 feet ống cứu hỏa hoặc dây thừng nằm cuộn thành một đống, giống như các nếp trên trán bạn. Nếu bạn có các nếp sâu theo chiều ngang chạy ngang giữa trán, đó có nghĩa là ruột non đang khó chịu và kêu khóc xin giúp đỡ. Khu vực này do gan quản lý. Khu vực này cũng liên quan tới hệ thống thần kinh và suy nghĩa của bạn. Năng lượng bộ não đang đốt cháy qua trán bạn.

GÓC TRÁN (bên phải phía trên lông mày) – bàng quang/ thận. Các nếp gấp, rãnh hoặc tăng sinh hai bên trán thể hiệnvấn đề về bàng quang và thận.

TAI – (xem biểu đồ) Tuyến lệ phụ bên ngoài lưng từ trên xuống dưới là thận của bạn. Rung trong tai – thận.

DÁI TAI – tim (được điều khiển bởi thận). Xỏ lỗ tai cắt vào nguồn năng lượng tim. Dái tai sưng phồng nghĩa là tim sưng phồng. Bạn hiểu chứ.

LÔNG MÀY

Nếu lông mày sẫm màu hơn màu tóc trên đầu. Nếu lông mày nhạt màu hơn màu tóc, hoặc bạn không có nhiều tóc, nghĩa là thận đang yếu. Lông mày càng dài thì càng khỏe, ngắn và rậm thfi không. Lông mày cũng liên quan tới bàng quang.

NHÃN CẦU – Mắt là nơi mà mọi thứ đi vào và đi ra. Đó là cánh cổng tới mọi suy nghĩ, ý tưởng, cảm xúc và năng lượng theo cả hướng đi ra và đi vào. Chúng nhận vào ánh sáng và trải nghiệm cuộc sống, nhưng cũng cho đi mọi loại thông tin về mọi thứ. Riêng đôi mắt có thể tiết lộ mọi thứ về bạn. Đôi mắt không nói dối. Có thể thấy mọi bộ phận cơ thể thông qua đôi mắt. Khả năng này gọi là Môn học mống mắt. Là một bộ phận chứa đầy chất lỏng, đôi mắt là đường giao giữa gan và thận và kết nối trực tiếp tới bộ não. Nếu lòng trắng mắt chuyên sang hồng hoặc đỏ chẳng hạn, thfi có chaatsd dộc thoát ra, không chỉ là thể chất mà cả tinh thần. Nếu bạn có những nốt đặc trưng, vết đốm màu sắc, hình dạng và đường kẻ trong mắt, điều đó có nghĩa là có một cái gì đó đang diễn ra với bộ phận cơ thể liên quan có kết nối tới mắt. Tôi đã đưa một biểu đồ dễ hiểu trong sách này giúp bạn

biết các khu vực cơ bản của mắt và bộ phận cơ thể mà nó biểu đạt. Hãy chú ý rằng ngoài việc phản chiếu đối xứng nhau thì mắt phải và mắt trái khác nhau về các bộ phận mà chúng có nối kết.

Theo quy luật chung thì cả hai mống mắt và tròng mắt đều giống như cơ thể, phần trên mắt thể hiện phần trên cơ thể: bộ não, gương mặt, miệng, họng, phổi và tim...

Phần giữa mắt thể hiện phần giữa cơ thể: dạ dày, gan, túi mật, thận, lách, tuyến tụy, cột sống giữa. Phần dưới mắt thể hiện phần dưới cơ thể: ruột non và ruột già, bàng quang, cơ quan sinh dục, ruột, cơ lưng dưới.

Các chấm đỏ ở tròng trắng mắt thể hiện vấn đề liên quan tới tuần hoàn và hô hấp (thuộc tim phổi). Đường màu đỏ liên quan tới mạch máu ảnh hưởng tới bộ phận cơ thể tương ứng, hoặc do tắc nghẽn thức ăn, năng lượng, viêm tấy... Các nốt đỏ thể hiện cục đông máu hoặc nhiễu loạn tuần hoàn. Đốm màu tối thể hiện chất béo bị canxi hóa chuyển thành u nang và bướu. Hãy coi chừng những nốt màu đen!

Nếu giữa khu vực tròng trắng (quanh mống mắt) có màu xám u ám, có nghĩa là năng lượng cơ thể không di chuyển tốt và rác rưởi đang ứ đọng trên toàn cơ thể. Sức sống đang đình trệ lại. Màu vàng ở tròng mắt có nghĩa là vấn đề về túi mật ở gan do quá nhiều chất béo và mật, có thể do ăn quá nhiều thức ăn động vật và có thể cũng do nhiễm ký sinh trùng.

Nếu khối niêm dịch nhỏ bám vào nhãn cầu, có nghĩa là niêm dịch đó đang cản trở các bộ phận cơ thể mà niêm dịch đó liên quan. Hãy nhìn gần hơn, đó có thể là ruột hoặc cơ quan sinh dục.

Đôi mắt kết nối với tâm hồn. Chúng ta nhìn thấy thế giới bằng đôi mắt đó. Bằng cách nhìn vào mắt một người, chúng ta không chỉ thấy cơ thể và các bộ phận đang hoạt động thế nào mà còn thấy sức mạnh hoặc điểm yếu trong suy nghĩ, khả năng lập luận, hình thái cảm xúc và thậm chí là tiêu điểm sinh dục. Đáng ngạc nhiên là bằng cách nhìn vào mắt một người, chúng ta còn biết họ có thể biểu đạt bản thân bằng giọng nói, giới tính, lô gic thế nào, 5 giác quan của họ đang hoạt động tốt thế nào, năng lực sáng tạo của họ mạnh mẽ thế nào và thậm chí là mức độ tự đánh giá thế nào. Ồ, giá mà nhiều người hơn biết về điều này trước khi hẹn hò, giao kết kinh doanh, thuê mướn người và tin tưởng người bán hàng!

Bây giờ dừng điên khùng mà nói cho người khác biết bạn đang rối tung lên. Hãy kiểm soát bản thân. Đó chỉ là hướng dẫn. Cách tốt nhất là tham chiếu chéo với những gì bạn nhìn thấy trong mắ và những gì bạn nhìn thấy trên mặt, tóc, tay và kinh tuyến cơ thể. Hãy xem liệu các khu vực khác có xác thực lại những quan sát của bạn không. Hãy nhớ, bạn ở đây để giúp đỡ, không phải để khoe mẽ và đe dọa mọi người.

KHU VỰC XUNG QUANH MẮT: - thận- khu vực quanh mắt gồm bọng dưới mắt, mí... Nếu khu vực này bắt đầu có nếp nhăn hoặc sưng phồng hoặc chùng xuống hoặc quầng thâm... thì thận của bạn đang phải chiến đấu. Điều này không chỉ có nghĩa các vấn đề về nước, mà còn protein, đường, tinh bột, carb, độc tố và ván đề cảm xúc.

QUẦNG THÂM DƯỚI MẮT

Thận và tuyến thượng thận đang kiệt sức. Năng lượng bị đình trệ ở thận, cơ quan sinh sản, hệ thống bài tiết. Kiệt sức và mệt mỏi. Quá nhiều stress, dược

phẩm, thuốc, muối, thức ăn quay, nướng, khử nước hoặc khô.

MẮT MỆT MỎI

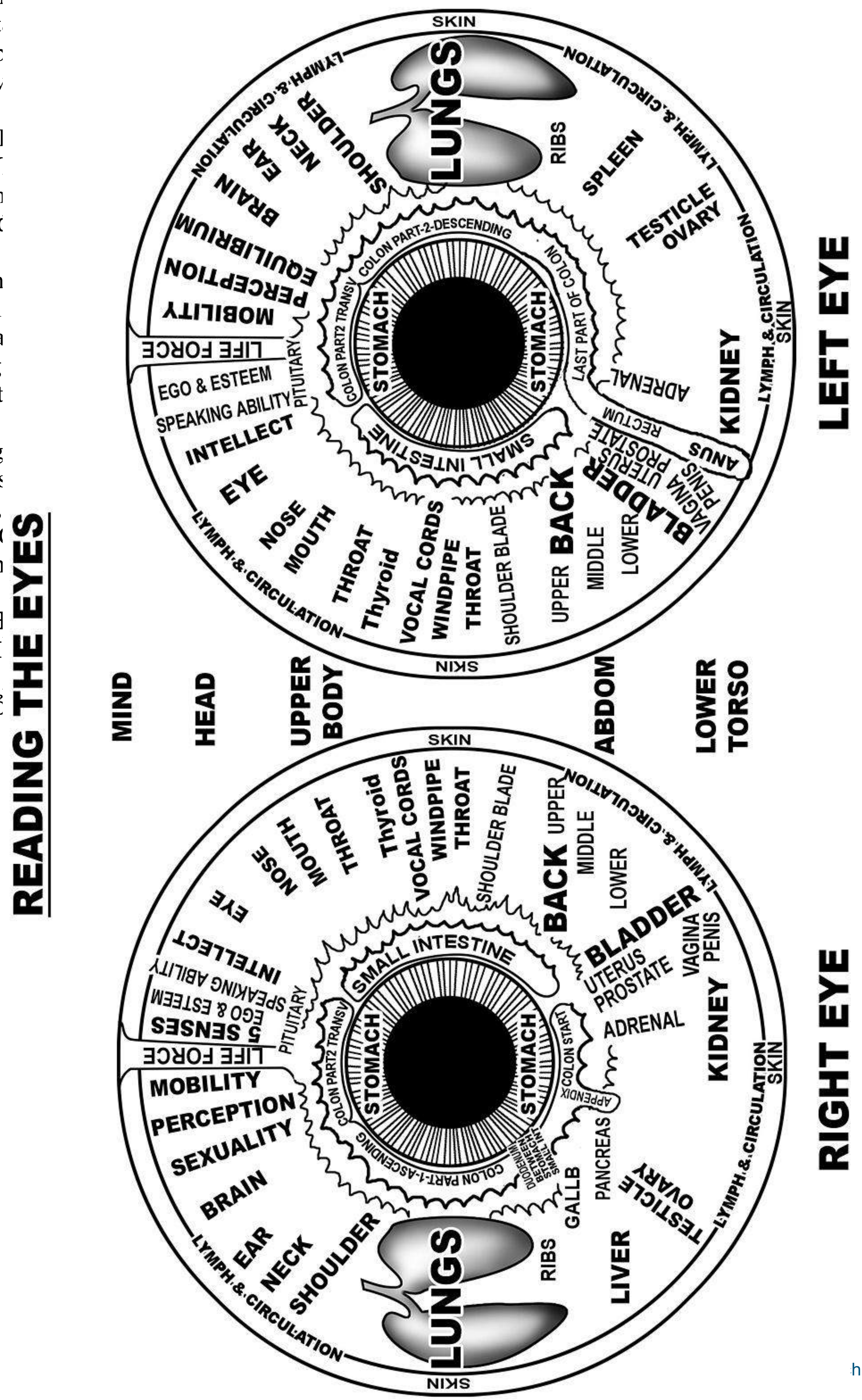
Năng lượng gan đang bị rút hết và gặp vấn đề khi loại bỏ độc tố bởi vì nó

quá t
cáu b
mọi v

thể m
thịt,
bọng
quá n
và vi
nghĩa
cũng
dẫn t
năng
trùng
dục s
cung,

lại (n

dữ đ
giận
mặt c



VẾT NHĂN CHÂN CHIM bên cạnh mắt – gan. Hãy dọn sạch gan để giải quyết vết chân chim.

MÉP NGOÀI TÚI MẮT – tuyến thượng thận – hạt đậu nhỏ hình thành dưới khu vực dưới mép ngoài mắt. Bên trái thể hiện tuyến thượng thận bên trái, bên phải

thể hiện tuyến thượng thận bên phải. Nếu những khu vực này sưng phồng hoặc đổi màu, thì tuyến thượng thận của bạn đang bị nướng. Hãy loại bỏ stress, đường và cà phê.

MŨI VÀ MÔI TRÊN – tim. Bên trái mũi là bên trái tim và bên phải mũi là bên phải tim. Toàn bộ khu vực ở trung tâm gương mặt cho bieets về tình trạng của tim. Hãy so sánh với dái tai. Do thận quản ý. Nếu sống mũi đỏ, có thể là hạ đường huyết do quá nhiều do quá nhiều đường và thức ăn ngọt, trái cây, carb và rượu. Nếu có mũi nứt (thụt vào , giống như 2 bên tách ra) có nghĩa là bên trái và bên phải tim không hòa hợp và không tương xứng. Đến lúc phải xem xét giảm stress, cholesterol, mỡ, muối và cách sống ngồi nhiều. Khi một ai đó có mũi đỏ và không hay đỏ mặt, dó là tín hiệu cảnh báo nghiêm trọng. Tim đang bị bóp nghẹt. Mũi sưng phồng trắng bệch hoặc xanh nhợt thể hiện tim sưng phồng do thức ăn từ sữa, có rất nhiều chất béo và cholesterol. Bất kể cái gì từ động vật đều có cholesterol. Dư thừa caffein cũng dẫn tới triệu chứng này. Những người có mũi khá lớn và ngày càng phồng ra trong đời hơn khi trẻ thì quảng bá với thế giới rằng họ có cả đời ăn uống những thứ đốt cháy và đè nặng lên tim.

MÁ – dạ dày (do gan quản lý). Tôi nhìn thấy một vài người rời nhà hàng với gò má đỏ. Tôi biết ngay anh ta ăn một cái gì đó gây khó chịu cho dạ dày. Ngạc nhiên không.

NẾP NHĂN TỪ MŨI TỚI HAI BÊN MIỆNG – ruột

3 phần: kết lên – nằm ngang – kết xuống

Đây là tín hiệu neon cảnh báo sức khỏe. Rãnh càng sâu thì ruột càng lộn xộn. Phần trên (gàn cánh mũi) có nghĩa là ruột kết lên (phần đầu của ruột), nếp nhăn giữa mũi và miệng là ruột nằm ngang (phần thứ hai của ruột) và nếp nhắn ở hai bên miệng là ruột kết xuống (phần cuối của ruột). Một số người chỉ có một hoặc hai khu vực bị sưng viêm, một số khác lại có cả hẻm núi khổng lồ mỗi bên. Thường bạn có thể kể tên những người bạn hay ăn thịt ở trường cũ xa xôi có những đường rãnh này. Thường những người trông "nam tính; thường thích ăn miếng thịt, hot dog, bia, cà phê, bánh mì, đường và khoai tây.

MIỆNG

Đây là hệ thống tiêu hóa của bạn, có đường ống dài lớn từ miệng tới hậu môn. Bất cứ việc gì xảy ra dọc theo dương ống này đều phản chiếu bằng miệng. Chẳng hạn, môi khô có nghĩa là mất nước, táo bón, thức ăn quá khô, muối và thiếu hụt nghiêm trọng các sinh vật tốt cho đường ruột (vi khuẩn có lợi) cần thiết cho cơ thể.

Đỉnh môi trên thể hiện tình trạng dạ dày (cùng với má). Đáy môi trên thể hiện tình trạng ruột non. Môi dưới thể hiện tình trạng ruột già và ruột kết.

Khóe miệng thể hiện tình trạng tá tràng (van kết nối).

Nếu mép môi trên không xác định rõ thì dạ dày yếu hoặc do axit dạ dày thấp (khá phổ biến) hoặc do ăn uống quá nhiều. Điều này làm suy yếu cơ quan bài tiết và sinh dục. Môi sưng phồng không kiểm soát có nghĩa là hệ thống tiêu hóa sưng viêm do lựa chọn thức ăn dở. Viêm nhiễm này dẫn tới Hội chứng ruột kích thích, bệnh Crohn, viêm loét đại tràng và viêm túi thừa. Khóe miệng khô cứng có nghĩa là thức ăn có quá nhiều protein và dầu mỡ. Đau khóe miệng có nghĩa là quá nhiều chất béo trong chế độ ăn, tạo nên nhiều mật khiến ruột nhiễm độc và là đối tượng của bệnh tật và u bướu. Điều đó cũng đồng nghĩa là nhiễm ký sinh gây bệnh(ký sinh trùng, virus herpes) và / hoặc thiếu các yếu tố cần thiết trong chế độ ăn như silic.

Chẳng hạn, đáy môi dưới luôn rối loạn. Sau khi tôi biết rằng nó thể hiện tình trạng ruột non của tôi và vì một lí do nào đó mà năng lượng không chạy tốt. Điều này được ủng hộ bởi thực tế là tôi luôn ngồi thườn thượt, ảnh hưởng tới ruột non bằng cách gặm nhấm ruột non bởi vì tôi ngồi trước máy tính suốt buổi, gập cong người. Sau khi tôi bắt đầu kéo giãn vùng cơ thể giữa ngực và thắt lưng, tôi thấy môi dưới của tôi tốt hơn. Bây giờ, bất kể khi nào tôi ngồi lâu một chỗ, giống như lái xe đường dài, đi máy bay hay máy tính, tôi cố gắng nhắc nhở bản thân phải kéo dãn và để vùng giữa hít thở để năng lượng quan trọng có thể lưu thông lại. Tôi cũng đang bóp nghẹt năng lượng sống khỏi các sinh vật tố (vi khuẩn). Sau khi kéo giãn và giành được nhiều lợi khuẩn lỏng nuôi cấy sống thì môi của tôi trở nên tốt hơn, bởi vì tôi đang làm cho ruột mình tốt hơn. Có ai suy nghĩ về điều này chưa nhỉ? Suốt những năm trước đây tôi đã sử dụng son dưỡng môi Chapstick một cách ngốc nghếch trong khi nó chẳng có tác dụng gì với tôi. Câu trả lời là cần phải đi sâu hơn!

MÔI KHÔ

Các vấn đề về ruột kết, ruột và dạ dày. Điều này không ám chỉ tới mất nước (không đủ nước), táo bón, thức ăn quá khô và nhiều muối. Bộ máy tiêu hóa còn thô và đóng cặn từ vi sinh vật, nấm men, nấm, nấm candida và nhiễm ký sinh trùng. (hãy xem liệu khu vực nội tiết trên mặt có bị sưng phồng không). Điều này là do axit dạ dày thấp, hệ thống miễn dịch suy yếu từ tuyến thượng thận kiệt sức (căng thẳng) và thiếu hụt hóc-môn. Điều này làm suy yếu và giết chết lợi khuẩn , dẫn đến không đủ lợi khuẩn. Ký sinh trùng cũng gây ra mất nước ở ruột kết, gây chảy máu và luân phiên táo bón và tiêu chảy, và các vấn đề về hấp thu dinh dưỡng. Các lợi khuẩn chủ yếu lấy từ (giống vi sinh vật nuôi cấy sống dạng lỏng) cộng với hại khuẩn, vi sinh vật kháng virus, chống nấm-thảo dược như cỏ xạ hương. Các liệu pháp trị căng thẳng gồm ngủ nhiều và thư giãn.

RĂNG

Những cái răng cũng đều kết nối với mọi thứ. Tôi thấy điều này rất thôi miêng. Răng kết nối đơn giản tới thức ăn khi nhai những vật cứng đã chết. Chúng là những bộ phận cơ thể đang sống, đang hít thở, có kết nối tới mọi thứ. Khi răng bắt đầu kém đi, đó không chỉ vì một mẩu thức ăn bị kẹt và bắt đầu gây sâu. Mỗi cái răng đều kết nối tới một phần khác của cơ thể, và khi bộ phận khác trên cơ thể bắt đầu có vấn đề, thì dường như cũng liên quan tới răng. Chẳng hạn, nếu bạn bít ruột kết lại, cái răng có liên quan và kết nối tới ruột kết bắt đầu yếu đi. Khi răng yếu, thì nó không thể chiến đấu với nhiễm trùng tốt nữa, và hãy đoán chuyến gì xảy ra? Sâu răng! Cùng quá trình xảy ra ngược lại. Bạn biết bạn đã căng thẳng thế nào khi chủ nợ liên tục gọi bạn? Nó bắt đầu ảnh hưởng tới sức khỏe bạn! Cùng vấn đề xảy ra khi bộ phận cơ thể kiệt sức gọi điện tới bất kỳ chỗ nào mà nó kết nối tới. Răng có liên quan bắt đầu căng thẳng, yếu đi và bắt đầu sâu. Mụn, nang và mụn cơm bắt đầu phát triển trên bộ phận cơ thể trên và dưới các đường thông tin: kinh tuyến.

Có 32 cái răng và 32 đốt sống. Chúng đều kết nối. Nếu cột sống bị cong, chúng ta không thể nhai thẳng, Vâng, đó có nghĩa là cong vênh dẫn tới cắn phủ. Điều đó không thú vị sao? Nếu bạn căng thẳng hay áp lực, lưng của bạn se áp lực kéo răng bạn như kẻ bị giật dây và bạn siết chặt hoặc nghiến răng bạn. Nhiều người hay nghiến răng khi ngủ có ván đề về thận và cơ quan sinh dục bởi vì áp lực với người khác giới (hoặc bố mẹ). Tất cả đều liên kết.

Mọi thứ đều liên kết.

Thần kinh và năng lượng chạy từ răng xuống đốt sống tương ứng, tới cơ quan hoặc bộ phận cơ thể tương ứng. Điều đó có nghĩa là nếu bạn coi thường gan

chẳng hạn, thì nó trở nên viêm, sau đó thần kinh chạy từ gan và lên xương sống cũng bị viêm. Điều này có nghĩa là răng kết nối với đường dây thần kinh bị viêm. Dẫn tới đau đốt sống. Chúng ta cố gắng điều chỉnh cơ thể để giảm tải thức ăn, cái làm cơ thể cong vẹo theo cách không tự nhiên, và khiến xương sống không thẳng. Người ta đi tới bác sĩ trị liệu thần kinh cột sống nhưng việc đó không giúp ích, nó chỉ làm nổ đốt sống vào thần kinh bị viêm và khiến tình trạng tồi tệ hơn. Một số người uống thuốc trị đau. Chúng dấu được cơn đau nhưng không loại bỏ được vấn đề. Một lần nữa, trừ khi gọi tên được nguyên nhân gốc rễ, còn lại mọi thứ sẽ tồi tệ hơn. Sau đó, bác sĩ bảo cần tiêm vào xương sống. Ôi tuyệt vời quá. Bây giờ bạn sẽ bị tiêm thuốc kháng viêm steroid vào xương sống. Cây kim thậm chí còn có thể cắt đứt dây thần kinh. Chất kháng viêm steroid làm thay đổi DNA. Đó là tin xấu nghiêm trọng. Vấn đề không nằm ở cái lưng của bạn. Đó là gan bị viêm, hoặc răng yếu, bị mục. Nhưng câu trả lời là không nhổ răng. Đó chỉ là triệu chứng. Rất tiếc nhưng không còn con đường nào khác. Bạn **phải** dừng những thứ gây nghiện phá hủy đó lại khỏi cơ thể, dưới tên gọi thực phẩm tiện nghi và bỏ phong cách sống căng thẳng đầy độc tố. Hãy ngưng sử dụng đường, bánh mì, mơ, sữa, rượu, thức ăn từ bột mì, dược phẩm, thuốc tây, hút thuốc và tất cả các chuyện tào lao khác. Đó không chỉ là cái lưng của bạn, mà đó là chính bạn.

Răng quá chật chội và đẩy nhau ra hai bên và mô típ đó có nghĩa là khi bạn còn nhỏ, bạn ăn quá nhiều thức ăn xấu, đặc biệt là carb và đường. Đó cũng là vấn đề của tôi. Khi còn là đứa bé, tôi ăn những thứ sai lầm như: mì Ý, sữa, đường, bánh mì, kẹo, nước ngọt có ga, bánh pastry, bánh giòn, bánh nướng, bánh kem, kem, đồ ăn nhanh, sữa lắc, nướng với nhiều mứt và thạch, mì, mì và thật nhiều mì. Kết quả là, răng của tôi chen chúc lại quá chặt, tôi cần phải xiết lại. Sau đó là hàng ngàn đô la và nhiều năm với cái cùm kim loại và dẻo trong miệng, nhưng tình trạng không khá lên. Vì sao? Bởi vì tôi vẫn tiếp tục ăn loại thức ăn đó. Đáng lẽ răng đã đạt khoảng cách hoàn hảo. Nếu bạn bắt đầu ăn uống đúng, răng bắt đầu được thư giãn và sẽ trải ra từng ít một. Tôi phải đi đường dài bởi vì tôi đã ăn tồi tệ trong 30 năm. Nhưng cơ thể sẽ tự chữa lành nếu được tạo cơ hội. Tôi từ chối bỏ đồ ăn vào miệng để thúc đẩy quá trình nấn chỉnh răng. Răng của tôi không hoàn hảo, nhưng cũng tốt thôi, khi tôi nhìn vào miệng mình, tôi xem đó là cách để nhắc nhở mình ăn uống đúng.

Răng phát triển chậm. Bạn có thể biết một người ăn uống như thế nào trong nhiều năm qua bằng cách nhìn vào răng của họ. Đỉnh nhọn nơi răng tôi đã từng có thể nhìn xuyên qua. Nó thật đáng sợ. Phần mọc ra ngoài lợi thì trắng đục. Điều này có nghĩa là nhiều năm trước, tôi đã ăn quá nhiều thức ăn có axit và đồ uống ngọt có photpho, chúng đã ăn hết canxi trong cơ thể tôi. Bây giờ tôi ăn uống đúng và xương tôi (thể hiện bởi tình trạng răng) dày hơn và mạnh hơn.

Nếu lợi bạn đỏ và sưng phồng, đó có nghĩa là viêm nhiễm, do thức ăn như bánh mì, thịt, đường, đồ ăn nấu sẵn... Và stress, vi khuẩn và kí sinh trùng cũng vậy. Nếu lợi chảy máu, bạn cần phải hành động bởi vì đó có nghĩa là tim bạn đang có vấn đề. Vi khuẩn, virus, nấm, mốc và ký sinh trùng đang xâm lấn vào dòng máu và tim khi lợi chảy máu.

Miệng bạn chính là cánh cổng và bảng thông báo về tình trạng toàn bộ hệ thống tiêu hóa của cơ thể bạn đang xuống dốc tới cửa tử. Hãy chú ý và điều chỉnh thích hợp. Câu trả lời cho vấn đề của bạn nằm ngay trước gương. Hãy mở miệng ra và nói :"Ahhh!". Bây giờ tôi đã hiểu!

RIA MÉP Ở PHỤ NỮ

Hóc-môn mất cân bằng. Tim và cơ quan sinh sản bị che phủ bởi dịch nhầy và protein không tiêu hóa hết (thường là thức ăn động vật) , những chất đó không thể đào thải hết trong kỳ kinh nguyệt, dẫn đến khó mang thai bởi vì trứng và tử cung bị bao phủ bởi nấm. Điều này cũng ngầm gây ra cái men và tác nhân gây bệnh leo thang. Miếng bơ có thực sự xứng đáng với những hệ quả đó không.

ĐƯỜNG VIỀN Ở HÀM DƯỚI – gò má dưới – phổi (do gan quản lý). Đây thỉnh thoảng là những cái "hố" dưới má, nơi mà các người mẫu thời trang kéo vào và nơi mà răng khôn từng ở. Đây là khu vực của phổi. Liệu phổi có bị co lại hay sưng phồng lên hay đỏ hay đầy khối u? Hãy so sánh khu vực này giữa những người khỏe mạnh và những người hút thuốc không khỏe.

GIỮA MŨI VÀ MÁ – hệ thống nội tiết. Đây là những dải dọc lan tỏa từ phần trên mũi và chạy chéo xuống ngoài miệng tới xương hàm. Những dải này thể hiện sức khỏe của hệ thống tuyến nội tiết. Nếu khu vực này sưng phồng có nghĩa là cơ thể bạn đang chiến đấu với một loại nhiễm trùng, virus, ký sinh trùng hoặc vi khuẩn. Khu vực càng gần với phía trên mũi thể hiện tuyến cao hơn trên cơ thể (đầu, cổ, nách), phần thấp hơn gần miệng thể hiện tuyến bẹn.

MÔI DƯỚI VÀ CẰM – khu vực sinh sản (do thận quản lý). Khu vực này là hệ thống sinh sản. Chẳng hạn, phụ nữ có mái tóc bất thường hoặc khối u hoặc đỏ ở cằm có nghĩa là u nang buồng trứng (có thể được xử lý bằng chế độ ăn và phong cách sống phù hợp). Có nghĩa là có nhiều dịch nhầy bên trong, nhờ nấm candida gây ra do carb (cơm và bột), đường, rượu, cà phê, thịt, thuốc là và ai biết còn gì khác. Điều đó cũng có nghĩa là vô sinh, hội chứng tiền kinh nguyệt và các ông chồng không hạnh phúc. Đàn ông không phải là ngoại lệ. Các nếp nhăn ở cằm và các nhược điểm như mụn, sẹo, nốt ruồi... có nghĩa mọi thứ từ vấn đề tuyến tiền liệt tới khả năng sinh sản. Tất cả đều do thận quản lý. Hãy so sánh với môi trên, mũi và dái tai (tim) do thận quản lý.

LƯỠI

Mụn nhọt trên lưỡi có nghĩa là quá nhiều đường, chất béo, dầu mỡ và thức ăn axit và protein.

Đầu lưỡi thể hiện đầu, trí óc, bộ não và hệ thống thần kinh của bạn. Các nốt, chỗ sưng bướu hay mụn nhọt quanh đầu lưỡi có nghĩa là hoạt động của bộ não quá nhiều căng thẳng, sợ hãi và lo sợ.

Khu vực giữa lưỡi kết nối tới phổi, dạ dày, và hệ thống tiêu hóa. Mặt sau của lưỡi là hệ thống sinh sản và thận. Đau quặn sưng u lên có nghĩa là thức ăn quá nhiều axit (chẳng hạn quả chưa chín) và ĐƯỜNG. Dịch nhầy trắng dính che phủ lưỡi (kiểm tra trong gương khi bạn thức dậy), là nấm candida và có nghĩa là cơ thể bạn đang cố gắng loại bỏ thức ăn xấu (bột mì, váng sữa, đường, axit, thức ăn đã xử lý, thức ăn nấu sẵn, sữa, thức ăn động vật). Hãy nhìn vào vật nhờn màu trắng trên lưỡi bạn (phí trước, giữa, hay mặt sau). Đó là những phần cơ thể bạn đang bị bóp nghẹt và sung huyết do nấm và men, đồng nghĩa với năng lượng bị đình trệ. Hãy nói không với thực phẩm từ bột (sản phẩm nướng), váng sữa, bơ, chất béo và cholesterol. Đó cũng đồng nghĩa với việc bạn ăn quá nhiều.

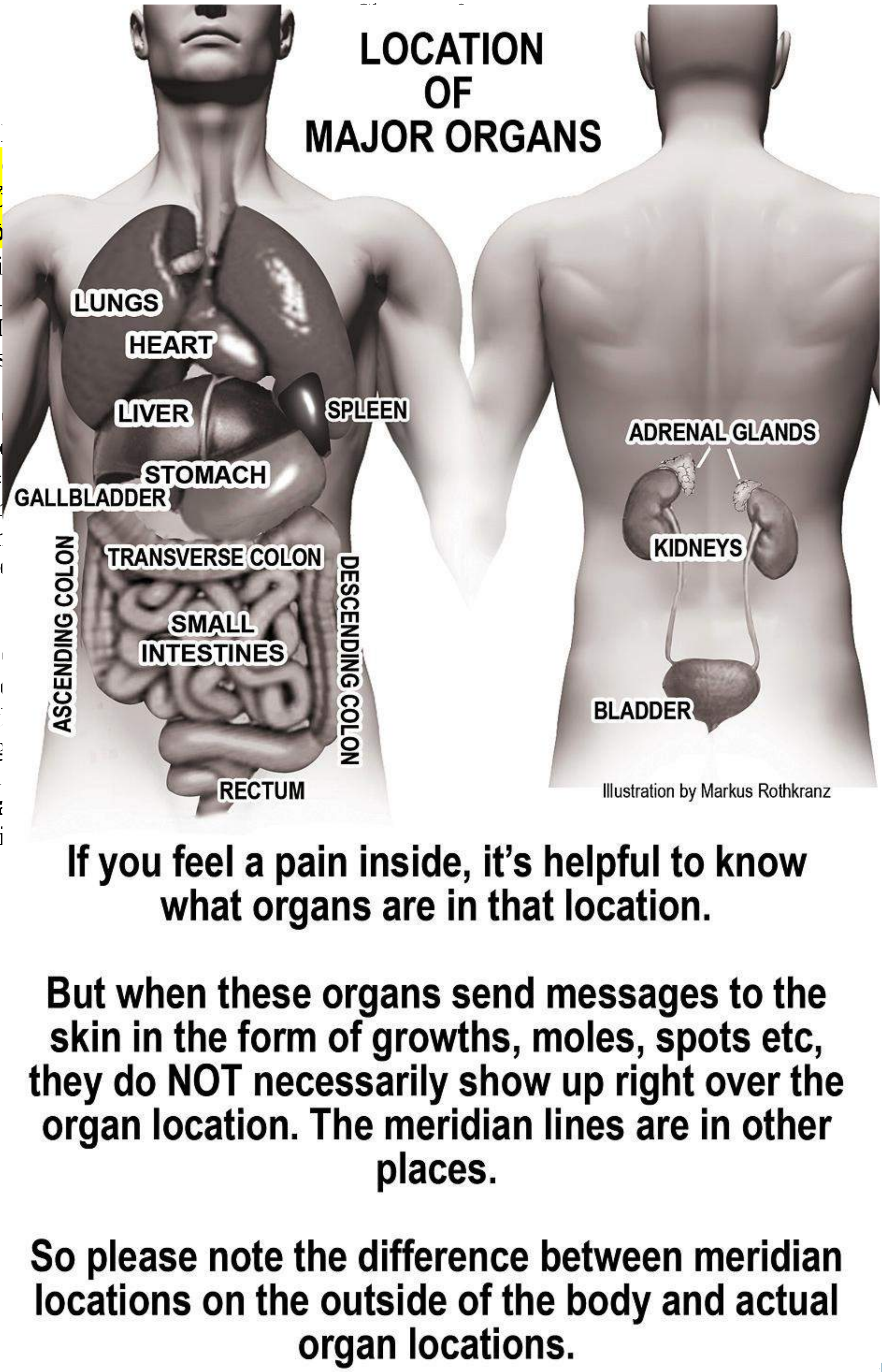
Lưỡi màu trắng có nghĩa là tuần hoàn máu không tốt. Các bộ phận cơ thể đang héo tàn. Bệnh thiếu máu. Lưỡi màu đỏ đậm có nghĩa là viêm nhiễm, các bộ phận cơ thể đang khó chịu, viêm loét, bệnh tật. Lưỡi màu vàng có nghĩa là quá

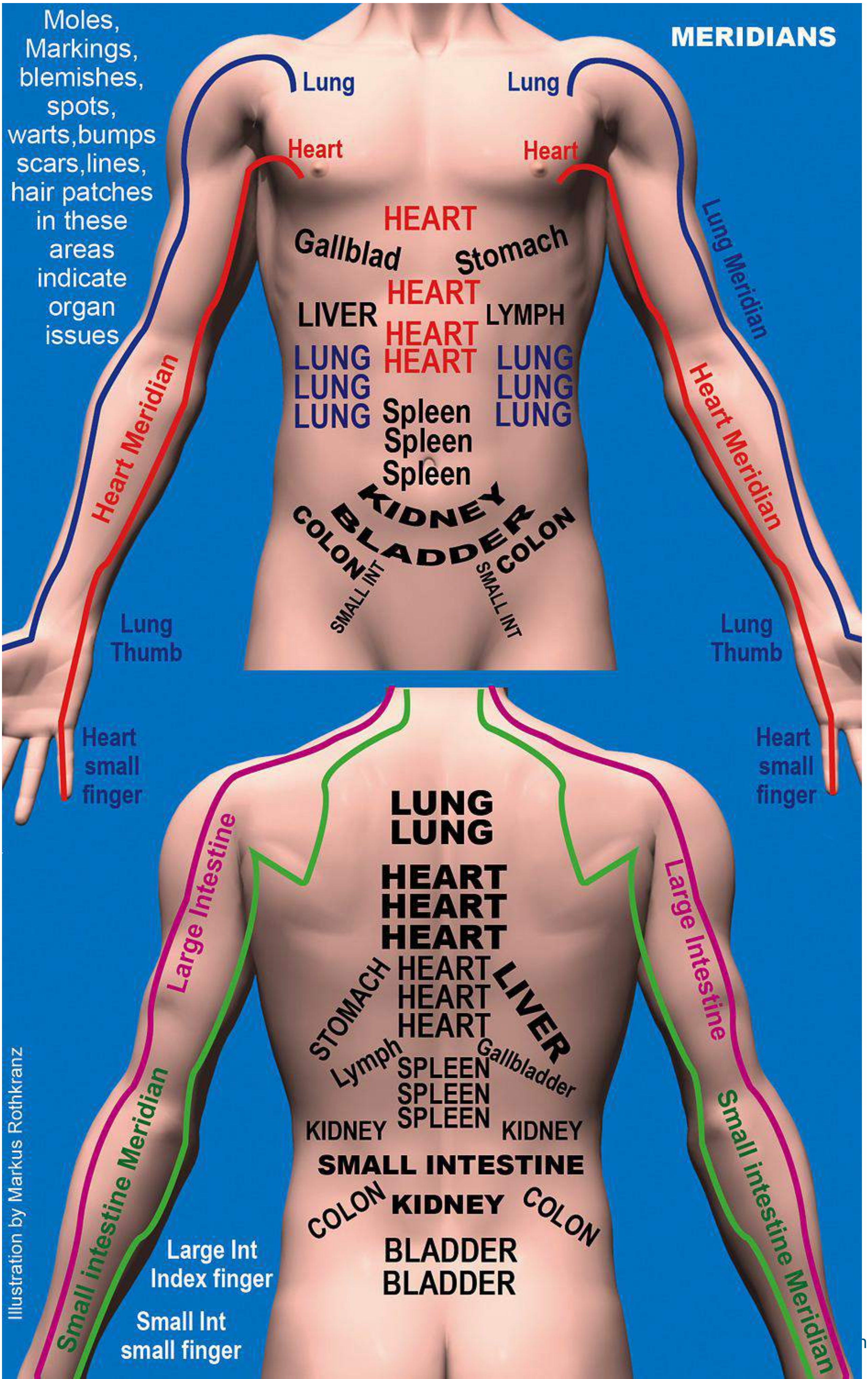
nhiều mật từ gan/ túi mật – thừa chất béo, dầu mỡ, thức ăn động vật. Màu tím – quá nhiều đường, đồ uống có ga, hóa chất và thuốc.

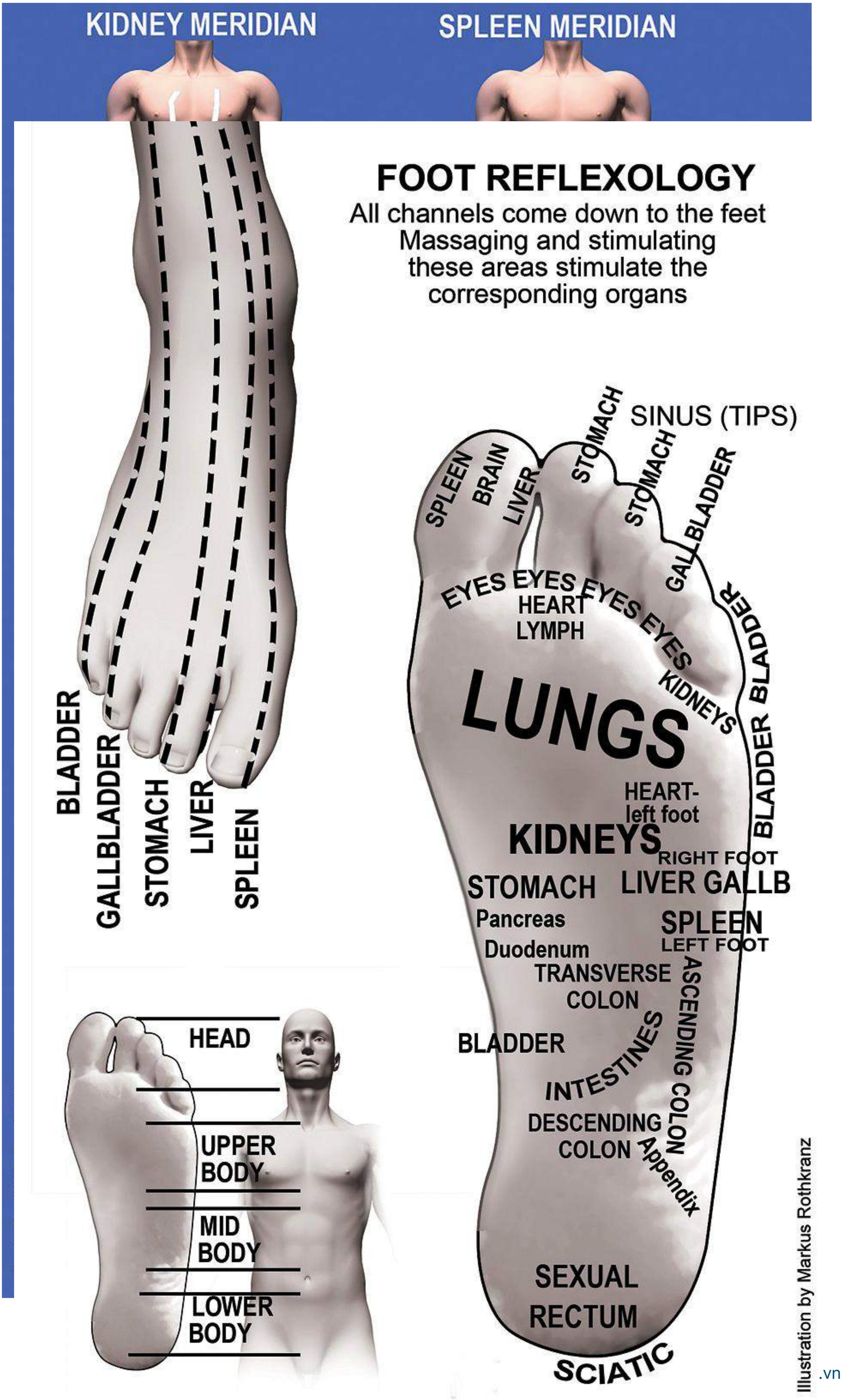
T
C
trên củ
sẽ khô
âu, hồi
sở. Hã
trên. H
có cơ s

L
L
ngược
một tí
là dịch
thể kh
gây ra

L
L
tắc ng
đường
là vấn
chặn l
quan si




MERIDIANS
Moles, Markings, blemishes, spots, warts,bumps scars,lines, hair patches in these areas indicate organ issues
Lung
Lung
Heart
Heart
HEART
Gallblad
Stomach
HEART
LIVER
LYMPH
HEART
LUNG HEART LUNG
LUNG LUNG
LUNG Spleen LUNG
Spleen
Spleen
KIDNEY
BLADDER
COLON
COLON
SMALL INT
SMALL INT
Heart Meridian
Heart Meridian
Lung Meridian
Lung Thumb
Lung Thumb
Heart small finger
Heart small finger
LUNG
LUNG
HEART
HEART
HEART
STOMACH
HEART
HEART
HEART
LIVER
Lymph
SPLEEN
SPLEEN
SPLEEN
Gallbladder
KIDNEY
KIDNEY
SMALL INTESTINE
COLON
KIDNEY
COLON
BLADDER
BLADDER
Large Intestine
Large Intestine
Small intestine Meridian
Small intestine Meridian
Large Int Index finger
Small Int small finger
Illustration by Markus Rothkranz


KIDNEY MERIDIAN
SPLEEN MERIDIAN
FOOT REFLEXOLOGY
All channels come down to the feet
Massaging and stimulating
these areas stimulate the
corresponding organs
BLADDER
GALLBLADDER
STOMACH
LIVER
SPLEEN
SINUS (TIPS)
STOMACH
SPLEEN
BRAIN
LIVER
STOMACH
STOMACH
GALLBLADDER
GALLBLADDER
EYES EYES EYES EYES EYES
HEART
LYMPH
LUNGS
KIDNEYS
BLADDER
BLADDER
BLADDER
HEART-
left foot
KIDNEYS
RIGHT FOOT
STOMACH
LIVER GALLB
Pancreas
SPLEEN
LEFT FOOT
Duodenum
TRANSVERSE
COLON
ASCENDING COLON
BLADDER
INTESTINES
DESCENDING
COLON
Appendix
SEXUAL
RECTUM
SCIATIC
HEAD
UPPER
BODY
MID
BODY
LOWER
BODY
Illustration by Markus Rothkranz
.vn

THỬ NGHIỆM LƯNG

Di chuyển ngón trỏ xuống dưới hai bên cột sống một người, dùng đủ áp lực tạo ra đường màu đỏ mỗi bên. Nếu có đứt đoạn (nó không chuyển thành đỏ hay trắng), có nghĩa là bạn đã thấy tình trạng tắc nghẽn năng lượng! Không có luồng năng lượng tới bộ phận cơ thể đó. Hãy kiểm tra xem bộ phận cơ thể nào mà điểm đó chạy tới. Điều này thú vị nhỉ?

ĐAU LƯNG – THẬN

Nguyên nhân lớn nhất của đau lưng dưới là thận. Hãy ngừng làm những việc làm hư hỏng chúng, hãy để chúng nghỉ ngơi và dọn dẹp chúng sạch sẽ. Hãy yêu thận của bạn.

ĐAU LƯNG – XƯƠNG SỐNG

Người chuyên nắn bóp cột sống không thể luôn sửa chữa được vấn đề của bạn. Chắc chắn ông ta có thể nắn xương sống, nhưng sau đó nó lại trở về vị trí sai lệch như trước. Vì sao? Bởi vì bạn không gọi tên được nguyên nhân gì khiến cột sống bạn trượt khỏi vị trí ban đầu. Tất cả đều liên kết.

Chúng ta hãy nói bạn ăn quá nhiều đồ ngọt và đồ uống có cồn. Gan thận bạn sưng phồng lên. Điều này đẩy ngược lại vào bộ phận cơ thể khác của bạn và cuối cùng đẩy lệch xương sống của bạn. Đơn giản chỉ đi tới người nắn bóp cột sống thì sẽ không chữa lành được gì. Thực sự ông ấy còn làm tình trạng nặng nề hơn bởi vì tất cả những gì ông ấy làm là ấn vào xương sống và cơ vào các cơ quan đang bị sưng phồng. Á. Chỉ gây chấn thương cho cơ thể thêm thôi... và bạn phải trả tiền cho việc đó. Treo cổ từ chiếc bàn đảo ngược sẽ không giúp ích gì. Vẫy gọi các chất gây nghiện diệu kỳ cũng không tác dụng gì. Lại đây anh bạn, hãy chịu trách nhiệm và ngừng làm những việc gây ra vấn đề. Hãy vượt qua những chất gây nghiện. Bắt đầu chương trình dọn dẹp nghiêm túc. Không có đường tắt,. Bạn không thể ăn gian. Bạn phải trả giá. Liệu bánh mì, cà phê, đường, pizza và bia có xứng đáng không?

Khi thận của bạn bị áp đảo do căng thẳng, cảm xúc, đường, muối, chất béo, protein và cholesterol, sức sống của thận trở nên yếu đi, điều này khiến sức sống của toàn khu vực lưng và xương sống yếu đi, và điều này là không tốt vì phần lưng dưới nâng đỡ toàn bộ phần còn lại của phần trên cơ thể. Toàn bộ sức nặng dư này đặt xuống các cơ quan ốm yếu, không có lưng hay cơ bắp mạnh mẽ để bảo vệ và sự tàn phá sẽ càng xếp chồng lên., giống như bóp chết một công nhân bị thương. Một chuỗi phản ứng khổng lồ. Nếu điều này tiếp diễn, cột sống bắt đầu thoái hoá. Nếu xương sống bạn đang thoái hóa, bước đầu tiên phải làm là ngăn chặn cảm giác mình là nạn nhân bất lực của hoàn cảnh, di truyền hay xui xẻo. Hãy chịu trách nhiệm và hãy hành động. Hãy ngừng uống canxi một cách ngu ngốc (điều này chỉ khiến tình trạng tồi tệ thêm). Lưng kém ảnh hưởng tới mọi cơ quan và phải xem lại những gì bạn đang ăn hay đang làm ngộ độc cơ thể. Hãy thay đổi cuộc sống ***ngay bây giờ***!

ĐAU LƯNG – CƠ

Sử dụng nó hoặc đánh mất nó. Nếu bạn không tính toán cơ bắp của bạn thì chúng sẽ bị teo và tiều tụy. Bạn cần phải có cơ lưng khỏe mạnh để giữ xương sống. Nếu bạn không có cơ, thì xương sống không có cái gì giữ và bắt đầu lung lay và kêu răng rắc như một chồng tách trà chuẩn bị đổ xuống. Đĩa khớp bắt đầu kêu lốc khốc, dây thần kinh bắt đầu bị kẹp, gây ngắt nguồn năng lượng và sức sống

tới các cơ quan tương ứng, khiến các chức năng quan trọng khác ngừng làm việc theo cách chúng cần. Tất cả đều liên kết. Bạn **PHẢI** giữa sức khỏe.

LƯNG – TƯ THẾ

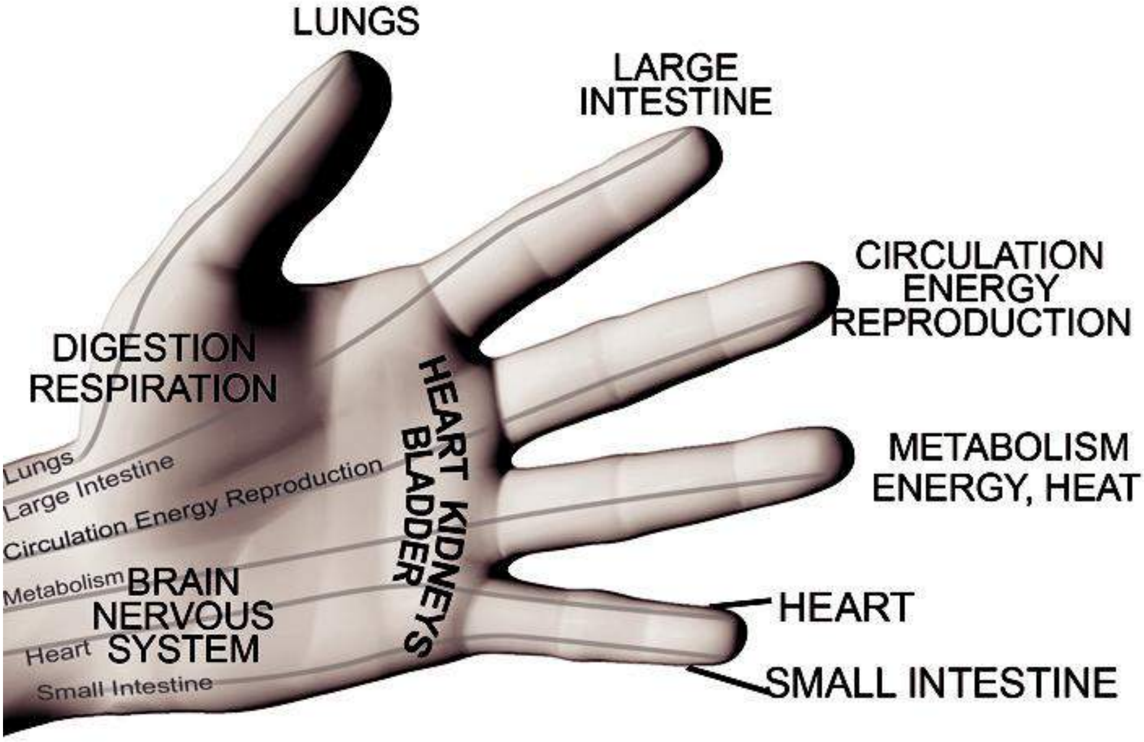
Cong người khi uốn cong hoặc nghiêng về phía trước sẽ đè lên tim và ruột, giống như ngồi dậy nhưng lại ở tư thế gập cơ bụng. Điều này ngăn năng lượng đi tới các cơ quan quan trọng. Tim bắt đầu thiếu oxy. Ruột bị đè, dẫn đến các vấn đề về tiêu hóa. Cơ thể có vấn đề hấp thụ dinh dưỡng. Những người này kết cục cảm thấy thiếu ăn , không đủ tiền, không đủ tình yêu, tình dục, đánh giá, thừa nhận... Những người này cần được ***kéo dãn*** ra! Họ cần vươn tới bầu trời và cho phép mọi thứ chảy vào cơ thể lại. Họ cần thực hiện nhiều bài tập cardio (chạy, nhảy, bơi) và ăn nhiều rau lá xanh để có nhiều oxy cho hệ thống. ***Hít thở! Thả lỏng!*** Hãy bắt đầu vui vẻ. Hãy trở nên ngốc nghếch. Hãy tiệc tùng đi, baby (theo cách lành mạnh).

BÀN CHÂN VÀ BÀN TAY

Mọi người thường biết là bàn chân và bàn tay có liên kết tới tất cả các bộ phận cơ thể, và nếu bạn xoa bóp và kích thích một vị trí cụ thể trên bàn tay và bàn chân, thì có nghĩa là bạn cũng đang xoa bóp cơ quan và bộ phận cơ thể tương ứng. Chẳng hạn như, nếu bạn có nốt ruồi, mụn cóc, mụn nhọt, sẹo hoặc đổi sắc tố trên bàn tay và bàn chân, có nghĩa là cơ quan hoặc bộ phận cơ thể tương ứng đang yếu đi và cần giúp đỡ.

ĐẦU NGÓN TAY NỨT GÃY VÀ TÁCH RA

Điều này có nghĩa là có quá nhiều đồ ăn ngọt, gồm trái cây và đồ uống có ga, và thuốc tây, hóa chất và thuốc. Thường theo đó là yếu sinh lý và lãnh dục nữ. Hệ thống tuần hoàn, bài tiết và sinh sản đều rối loạn. Da khô cứng bong ra trên đầu ngón tay có liên quan tới xơ cứng động mạch do quá nhiều protein, sữa, chất béo và xơ cứng khớp. Làn da lột mềm có nghĩa là quá nhiều đường và đồ ăn ngọt, quá nhạy cảm về tình cảm và quá nhanh nhảu về tinh thần, khiến thận và tim trở nên quá tích cực. Móng bị bong xước xảy ra khi quá nhiều cảm xúc và cũng có thay đổi trong những gì chúng ta ăn.



MÓNG TAY VÀ MÓNG CHÂN

Màu móng thể hiện chất lượng máu. Chúng cần phải có màu đỏ hồng. Nếu chúng có màu đỏ đậm, có nghĩa là tim và thận đang quá tải do quá nhiều thức ăn động vật (thịt, sữa, muối) làm xơ cứng động mạch. Nếu móng màu trắng xanh nhạt, có nghĩa là kém tuần hoàn và thiếu máu. Quá nhiều bột mì và đồ ăn có đường, thức ăn sáy khô, muối, không đủ nước và tích tụ chất béo và chất nhớt xung quanh tim gan. Sẽ là bình thường và ổn nếu móng trắng khi ngón tay kéo chặt, nhưng không bình thường khi thả lỏng. MÓNG TAY DÀY CỨNG – những người này có nhiều sức mạnh và sức sống nhưng thường ăn quá nhiều protein (gồm cả thực vật và động vật).

MÓNG MỀM MỎNG – yếu về thể chất nhưng khỏe về tinh thần , ăn nhiều rau nấu kỹ và có chất kích thích như cà phê, rượu và đồ ăn ngọt.

CUNG THẲNG ĐỨNG – quá nhiều carb và muối, không đủ protein và chất béo tốt. Có thể gánh nặng do làm việc quá sức, dẫn tới tuyến thượng thận, tiêu hóa, gan và thận yếu.

CUNG CHIỀU NGANG – người này đang thay đổi chế độ ăn, thử thứ mới

MÓNG CHẺ - chế độ ăn uống khắp mọi nơi, gồm quá nhiều đường. Hệ thống thần kinh kiệt sức, tuần hoàn dở tệ và hệ sinh sản thay đổi (buồng trứng, tinh hoàn).

LỘT MÓNG – quá nhiều đồ uống có ga, đường, hóa chất, độc tố, thuốc tây, căng thẳng dẫn tới thiếu hụt khoáng chất, nấm, nấm men, mốc, và ký sinh trùng. Mệt mỏi nhiều, khó tiêu, hơi, vấn đề kinh nguyệt, yếu sinh lý, không ngủ ngon, lo sợ và căng thẳng, thất vọng nhiều. Cần phải dọn dẹp nghiêm túc và tái cân bằng. Xây dựng lại tuyến thượng thận và thêm nhiều thức ăn có vitamin C (nước ép đu đủ, kiwi...) và silic (tre).

BÁN NGUYỆT MÀU TRẮNG – hình trăng lớn có nghĩa là chuyển hóa tốt, ít sôi nổi tinh thần, hình trăng nhỏ là không năng động về thể chất nhưng năng động về tinh thần hơn.

CÁNH TAY

Nói chung, bên phải liên quan tới gan, bên trái liên quan tới thận – dĩ nhiên trừ khi bạn làm khu vực đó bị đau về mặt vật lý.

GIỌNG NÓI:

Nỗi sợ hãi trong giọng nói của một người có nghĩa là mất cân bằng về thận. Giọng nói không rõ ràng có nghĩa là có vấn đề về tình trạng tim hoặc tim mạch.

Giọng tông cao the thé (đàn ông) có nghĩa là thận yếu. Giọng giận dữ nghĩa là có vấn đề về gan.

DA ĐỎ - quá nhiều đường, rượu, áp huyết cao, độc tố

DA TRẮNG – tuần hoàn kém, vấn đề về phổi

DA VÀNG – vấn đề về túi mật ở gan – màu vàng có nghĩa là quá nhiều mật

DA NÂU – gan và thận đều đang bị áp đảo

DA KHÔ – gan bị nhiễm độc,cơ thể mất nước, quá nhiều chất béo và dầu mỡ, hàm lượng cholesterol trong máu cao tích tục quanh tim, gan, phổi, ruột, tuyến tiền liệt, và tử cung. Những người này cần trở nên bớt căng thẳng và không quá khắt khe , nếu không thì nang và u sẽ hình thành. Tất cả áp lực đó gây áp lực lên tim và các cơ quan. Giải quyết vấn đề bằng cách giảm đường, chất kích thích, bột mì và sản phẩm động vật. Tất cả kem dưỡng da trên thế giới đều không giúp ích gì. Bạn cần phải chữa lành từ trong ra ngoài, không phải từ ngoài vào.

TÀN NHANG – đường, carb, bột mì, trái cây và độc tố. Ví dụ tàn nhang trên gò má có nghĩa là các vấn đề về phổi và tiêu hóa.

MỤN NHỌT – quá nhiều chất béo, dầu mỡ, đường và căng thẳng. Dịch nhầy đang hình thành trong các cơ quan. Mụn màu trắng hoặc vàng thường có nghĩa là quá nhiểu sữa, đường, bơ và các sản phẩm từ sữa. Thận đang không lọc máu tốt.

NỐT RUỒI VÀ MỤN CÓC – về bản chất là virus, phát triển ở kinh tuyến cơ thể bị suy yếu, Ăn dư đường, protein, bột mì – carb và chất béo xấu. Chúng có thể biến mất nếu thay đổi chế độ ăn và thói quen sống.

NỐT MÀU TRẮNG – nấm, vi khuẩn, ký sinh trùng, quá nhiều sữa, bơ. Mất cân bằng hóc – môn ảnh hưởng tới tuyến giáp và hệ thống sinh sản và phổi. Nốt trắng thường thể hiện u nang và u bướu, thường ở ngực, ruột kết, tuyến tiền liệt và hệ sinh sản. HÃY NGƯNG sữa, carb và đường! Dầu mỡ và chất béo làm chậm quá trình dọn dẹp và đào thải.

GIÃN TĨNH MẠCH – thiếu hụt Vitamin C, thường do hút thuốc. Hệ thống tiêu hóa bị lạm dụng – ruột kết, gan, túi mật, lách, tuyến tụy. Tôi dám cá là những người này cũng thường đau đầu và kỳ kinh nguyệt không bình thường. Hãy ngừng bánh mì và bột mì,đường, rượu, hút thuốc, thuốc tây, hóa chất, dầu và chất béo, muối và hãy thoát khỏi cái đuôi của bạn và tập thể dục đi !

BỆNH CHÀM VÀ BỆNH VẢY NẾN – Gan và thận của bạn hoàn toàn đầy rác rưởi độc hại và không còn sự lựa chọn nào ngoài đẩy đống rác độc hại đó qua da. Rác rưởi này gây kích ứng da, vì vậy nó giết chết các tế bào da, làm chúng khô đi, gây ngứa điên loạn và trông rất kinh tởm. Chúng ta đang đưa một lượng khổng lồ thức ăn động vật, sữa, bơ, bánh mì và chất béo. Nhưng người này bị chất béo và cholesterol bít chặn các cơ quan quan trọng lại: tim, gan, thận. Hệ thống tuần hoàn và bài tiết đang hình thành nên u nang và u bướu trong khi động mạch đang xơ cứng và gây ra các vấn đề về giấc ngủ bởi vì các cơ quan đang gào thét kêu cứu. Một lượng lớn chất độc nạp vào cơ thể vượt quá khả năng đào thải của cơ thể. Điều này khiến con người quá nhạy cảm, thậm chí là dị ứng nhẹ (kháng nguyên) như lông mèo hoặc sợi len trở thành xúc tác châm ngòi cho chuỗi phản ứng bởi vì cơ thể chúng ta đã sẵn sàng nổ tung. Để xóa sạch điều này, phải thực hiện chương trình dọn dẹp nghiêm túc, bắt đầu bằng cách không ăn đường, bánh mỳ và các carbohydrate khác, dầu và chất béo xấu, muối, protein, hóa chất, thức ăn tinh chế, thuốc, rượu... Hãy tiến hành xổ ruột hoặc làm sạch ruột như phác họa trong cuốn sách Tự chữa lành 101 của tôi. Hãy dừng các thức ăn tinh chế béo dầu mỡ kinh tởm lại, và sử dụng nước ép, rau, tảo biển và nước.

PHỔI – bạn có biết phổi của bạn (và viêm xoang) trở nên tắc nghẽn khi ruột bị bao phủ? Hãy ngừng ăn những thứ rác rưởi, hãy tiến hành tháo thụt và bắt đầu tập thể dục.

MÙI CƠ THỂ

Đây là một tín hiệu buồn cười. Đầu tiên, dấu nó bằng các chất khử mùi chỉ khiến mọi thứ tồi tệ hơn. Chúng ta đang nói về tình trạng ngộ độc quá tải nghiêm trọng. Vì vậy đừng cố gắng dấu nó, hãy dừng những việc gây ra tình trạng đó! Thịt và rượu là hai nguyên nhân lớn nhất. Protein động vật phá vỡ thành amoniac trong hệ tiêu hóa của chúng ta, một chất độc tố cao. Amoniac là những gì khiến nước tiểu mèo có mùi kinh khủng khổng thể chịu nổi. Bạn có muốn chúng ở trong bạn không? Khi thịt, chất béo và dầu mở trở nên ôi thiu, chúng bắt đầu gây rắc rối. Trái lại, thực vật thì khác. Thức ăn từ thực vật không chuyển thành amoniac trong hệ tiêu hóa của chúng ta, chúng xả ra carbon dioxide, không mùi. CO2 dễ dàng giúp cơ thể đào thải (phổi...) nhưng amoniac thì không. Nó làm nhiễm độc phổi, hệ bạch huyết, máu, hệ nội tiết, thận, não bộ, mọi thứ. Mùi cơ thể là tín hiệu báo bạn cần thay đổi cách sống **ngay bây giờ**!

LÁCH

Lách tạo ra tế bào lympho mới cho hệ miễn dịch khỏe mạnh và lọc những tế bào cũ đã chết. Khi gan không hoạt động tốt, con người sẽ có vấn đề khi chống lại các tác nhân và có thể báo hiệu một giao dịch thương mại từ các lừa đảo qua mạng. Chúng trở nên yếu ớt và dễ bị lừa bởi kẻ khác. Khi một người quá khù khờ, cảm tính và thông cảm hơn lá bài Hallmark thì đó là báo hiệu lách của họ bị quá kích thích bởi đồ ăn ngọt. Một người có lá gan khỏe mạnh có thể đồng cảm và yêu thương nhưng ở vị trí mạnh mẽ,khỏe mạnh, cân bằng. Họ không trao quyền của họ cho người khác.

Tín hiệu gan bị quá kích thích là thèm ăn đồ ngọt và carb, dư thừa nước bọt trong miệng, vấn đề dạ dày, thay đổi tâm trạng, năng lượng xung đột. Nói tóm lại, đó là kịch bạn giảm đường huyết.

Nếu lá lách mệt mỏi (thiếu năng lượng), người ta sẽ ngày càng mệt mỏi hơn bởi vì lá lách không thể sản xuất đủ tế bào bạch cầu để chiến đấu với nhiễm trùng. Miệng thiếu nước bọt, tiêu hóa kém, và bàn chân và bàn tay lạnh do thiếu tuần hoàn. Họ gặp vấn đề về giấc ngủ, khiến họ mệt mỏi suốt ngày (mệt mỏi mãn tính). Họ cũng hồi hộp, bồn chồn và yếu mệt. Phụ nữa có lách yếu thường có vấn đề về kinh nguyệt và đàn ông dễ bị bất lực.

Những người có vấn đề về lách thường thèm đồ ngọt và carb, gồm nước ép trái cây, rượu và chất kích thích. Vì lách kết nối tới đại tràng thông qua con đường năng lượng, nên ruột già bị quá kích thích do đường và năng lượng carb. Tại những vị trí có quá nhiều năng lượng thì nơi khác sẽ có quá ít. Tim phải chịu đựng hậu quả do quá nhiều năng lượng bị đi vòng tới đại tràng mà đại tràng lại bị sốc điện do lách, mà lách lại bị điên dại do đường và carb mà bạn tống vào khoang già nua. Bây giờ bạn có thể nói " Nhưng tôi không ăn nhiều đường nữa". Được thôi, nhưng bạn có biết tất cả carbonhydrate (bánh mì, ngũ cốc, snack dòn khô, đồ tráng miệng và bất cứ thứ gì làm từ bột mì) đều chuyển thành đường ngay sau khi bạn nuốt chúng? Vâng, bạn hạ đường huyết bị nghiện đường đang dần chuyển thành bệnh tiểu đường. Bạn có vấn đề về men nở? Móng của bạn có là nơi trú ẩn của nấm? Da có đang thiếu máu xanh xao?Bạn có gặp vấn đề khi đưa ra các quyết định? Trí nhớ có chậm chạp không? Bạn có bị lừa dối bởi những lời đề nghị nghe rất tuyệt và dễ dàng bị lừa dối bởi người khác và bởi chính cuộc sống không? Bạn có gặp vấn đề về tình cảm và giấc ngủ không? Hãy loại bỏ bánh mì, rượu, chất kích thích, carb và đồ ngọt rác rưởi đi!

Nếu cơ thể bạn sạch sẽ và hoạt động tốt, bạn không cần những thứ rác rưởi đó để thấy tốt hơn và có năng lượng. Hãy nhớ rằng, năng lượng đến từ glucose, do gan sản xuất – vì vậy nếu gan sạch, bạn sẽ có đủ năng lượng bạn cần, suốt ngày, mọi ngày, từ giấc ngủ tối thiểu tới trạng thái tuyệt vời (Hãy nhớ rằng những người hay giận dữ, thất vọng, cáu gắt sẽ khiến gan bị bít tắc, vì vậy, hãy ngừng phụ thuộc vào các chất kích thích nhân tạo như rượu, bánh mì, carb và thảo dược năng lượng. Chỉ cần dọn sạch.)

DẠ DÀY

Dạ dày có ảnh hưởng trực tiếp tới cảm nhận của chúng ta. Người ta nói con đường tới trái tim đàn ông là đi qua dạ dày. Thông lệ và tập trung công cộng là những nơi mà thức ăn được phục vụ hoặc mẫu mã được tung ra. Nhà hàng là tiêu điểm của việc "đi ăn ngoài". Chúng ta vốn đã biết rằng dạ dày hạnh phúc đồng nghĩa với con người hạnh phúc. Bộ phận mà hầu hết mọi người trong thế giới hiện đại đã mất liên lạc chính là NHỮNG GÌ bỏ vào dạ dày và như thế nào. Chúng

ta luôn vội vàng, hiếm khi nhai thức ăn. Càng nhanh, càng tốt.

Thế giới hiện đại đã biến chúng ta thành kẻ nghiện kích thích. Chúng ta muốn kết quả ngay lập tức. Chữa lành ngay lập tức. Năng lượng ngay lập tức. Cảm giác khỏe ngay lập tức. Chúng ta luôn luôn muốn cao. Chúng ta tìm kiếm những gì có thể để giữ cho ta khỏi thất vọng và năng lượng thấp. Điều trớ trêu là, nếu chúng ta thật sự sạch sẽ, khỏe mạnh và sống như bản chất vốn có, thì chúng ta sẽ không bao giờ thất vọng và yếu năng lượng. Chúng sẽ luôn cảm thấy hài lòng, hoàn hảo, tự tin, hạnh phúc, biết ơn, được đánh giá. Chúng ta thức dậy, nghỉ ngơi và hạnh phúc khi bắt đầu một ngày mới. Tôi thường dành 4 tiếng buổi sáng không ăn gì ngoài uống một cốc nước. Tôi có năng lượng, cảm thấy tuyệt với và cảm giác hạnh phúc lâng lâng.

Cách chúng ta đối xử với dạ dày và những gì chúng ta bỏ vào dạ dày tạo ra khác biệt trên thế giới. Đầu tiên, hãy tránh xa khỏi stress. Nó khiến dạ dày ta bị chua. Không bao giờ ăn bất cứ cái gì khi stress. Hãy chỉ uống nước, nếu bạn cần phải uống. Khi bạn ăn, chỉ ăn những thứ bạn thấy trong tự nhiên, gần gũi với cách mà bạn thấy nó trong tự nhiên (không nấu, rán, nướng hay luộc...).

Nếu năng lượng dạ dày bạn thấp, mệt mỏi và kiệt sức, chúng ta trở nên ốm yếu, cáu kỉnh, mệt mỏi và tự cho mình là trung tâm, Dạ dày kiệt sức và không muốn nhận bất cứ thứ gì, vì vậy chúng ta là con người cũng không muốn nhận bất cứ thứ gì. Chúng ta đặt tín hiệu "để tôi một mình" với người khác. Thậm chí nếu ai đó mang cho chúng ta một cái gì đó (thức ăn, hàng hóa, tiền bạc, tình yêu, tình dục, bạn đồng hành), chúng ta thấy tiếc cho bản thân mình và đẩy những người tốt ra xa và nói " Không, tôi ổn khi ở một mình". Chúng ta làm những thứ thảm hại với chính bản thân mình và đẩy những thứ tốt đẹp ra xa. Chúng ta chỉ muốn đào sâu vào bi thảm sầu muộn. Chúng ta bắt đầu thấy cuộc sống là hành trình bi thảm các rối loạn khó chịu, bất tiện đến với mình. Không có con đường sống.

Mặt khác, nếu năng lượng dạ dày quá cao, thì mọi suy nghĩ và hành động của người đó đều quẩn quanh việc ăn uống và tiêu thụ (thức ăn và cuộc sống). Đó chính là "người tiêu thụ). Thậm chí có thể họ không đói nhưng họ ăn bằng mọi cách. Dạ dày yếu phải làm việc quá tải và con người cũng vậy. Mọi thứ quá dư thừa. Não bộ tăng tốc, tham ăn vì nó hấp thụ quá nhiều kích thích. Tình cảm trở nên tuyệt vọng, hãy cho tôi, cho tôi, cho tôi. Ăn ngấu nghiến, ăn ngấu nghiến, ăn ngấu nghiến. Điều đáng buồn là tất cả những thứ mà con người giành được, thì họ lại không bao giờ hạnh phúc hay hài lòng. Họ không bao giờ có đủ tiền, đủ thời gian và đủ bất cứ thứ gì (dù họ có đủ tiền và thời gian). Họ luôn luôn vội vàng và bị kích thích thần kinh. Đó là những người dám nghĩ dám làm nhưng không hạnh phúc, không thỏa mãn, chạy quanh vòng la hét tại sao không hạnh phúc nếu họ không giành được nhiều hơn. Đó không phải là cách sống.

Nếu chúng ta làm cùng một việc lặp đi lặp lại theo thói quen (bắt đầu từ cách bố mẹ đối xử và nuôi nấng chúng ta), thì nó trở thành chương trình khó phá vỡ. Điều này không khác với việc cố gắng phá vỡ thói quan dùng cocain hay rượu hay nghiện thuốc lá. Nhưng đường và bánh mì cũng giết người như cocain. Chỉ là lâu hơn, mất cả thập kỷ để đón cái chết đau đớn chầm chậm. Có thể quan sát thấy mình già hơn và kém hấp dẫn hơn theo thời gian. Họ ngày càng trở nên thảm hại. Mức năng lượng của họ tụt xuống và khả năng đánh giá cuộc sống và vui vẻ trở nên khó khăn hơn. Mọi người bắt đầu tránh họ và việc kinh doanh của họ không còn tốt nữa. Thất vọng và giận dữ và giành hàng ngày để suy nghĩ về việc mọi thứ

đáng lẽ nên thế nào. Đó là những gì xảy ra nếu chúng ta làm ngộ độc cuộc sống chầm chậm bằng những thức ăn không tốt.

Thức ăn là câu trả lời và đó không phải là tất cả. Chắc chắn rồi, chúng ta cần ăn những gì thiên nhiên giành cho mình, và chúng ta không bao giờ bị bệnh nữa và có một tâm hồn vui vẻ cho đến khi chết, nhưng đó không phải là câu trả lời cho tất cả hạnh phúc, bởi vì rõ ràng có những trải nghiệm cực khoái dữ dội đang chờ đợi chúng ta mà không liên quan gì tới thức ăn. Nhưng nếu không có sự cân bằng thực sự trong cơ thể, chúng ta không thể thực sự đánh giá cao tất cả những trải nghiệm cực khoái đó.

Cha mẹ chúng ta đã nuôi chúng ta bằng sữa, đường, soda, bánh mì, ngũ cốc, thực phẩm nấu chín và chiên xào. Tất cả các chất này đều gây nghiện. Sau đó, chúng ta bắt đầu sử dụng cà phê, rượu, nước tăng lực và chất kích thích. Đây là chất gây nghiện cao. Những thứ này cung cấp cho chúng ta năng lượng để chúng ta có thể đi thâu đêm, nhưng sau cùng chúng lại đốt cháy tuyến thượng thận, thận và gan – những cơ quan có ảnh hưởng đến mọi thứ trong cuộc sống, tâm trạng, sức khỏe, mối quan hệ và cuối cùng là thành công của ta. Những món ăn thời thơ ấu cũng không khá hơn. Sẽ mất nhiều thời gian hơn chúng mới gây ra ảnh hưởng vì trẻ em mau phục hồi hơn, nhưng cuối cùng, chúng sẽ gây bệnh. Tất cả những thực phẩm đó kích thích và khiến dạ dày (và thận) ốm yếu của chúng ta vào tình trạng quá tải. Bạn hy vọng điều này sẽ kéo dài như vậy ư. Tất cả chúng đều là chất gây nghiện nguy hiểm.

Để vượt qua những thói quen đó thì ban đầu rất khó khăn, nhưng sau khi giai đoạn giải độc kết thúc và bạn bắt đầu cảm thấy (có thể là lần đầu tiên trong đời) thế nào là khỏe mạnh, suy nghĩ rõ ràng và thực sự tràn đầy năng lượng cả ngày đầy sinh lực và hạnh phúc ... bạn sẽ nghiêm túc xem xét cần tiếp tục không . Bạn trải qua một sự yên bình không thể diễn tả khi bạn biết bạn đã làm được. Rằng bạn có thể sẽ không bao giờ bị bệnh nữa. Rằng bạn không sợ cuộc sống nữa. Rằng bạn có thể thư giãn, và đánh giá cao những gì bạn có ngay trước mắt. Để không phải chiến đấu nữa ... chỉ cần thế. Thực sự không khó để làm điều đó. Tất cả chỉ cần có quyết tâm mà thôi.

NHAI KỸ THỨC ĂN

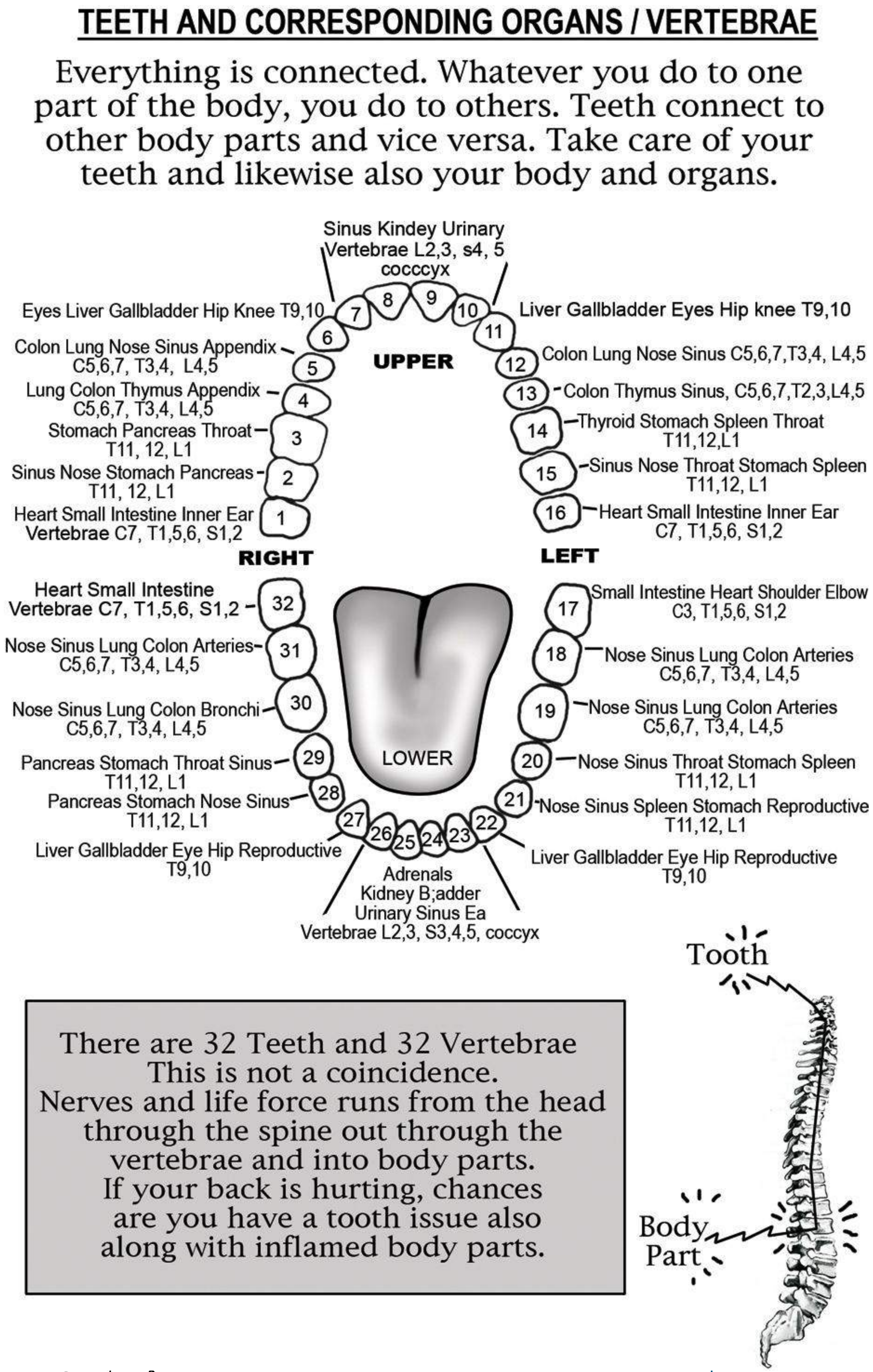
Chỉ vì một cái gì đó bạn cho vào miệng không có nghĩa là cơ thể bạn có thể xử lý nó. Giả sử như điều này có thể khiến bạn chết. Hãy nhớ rằng, không có đường tắt và mọi thứ đều liên kết. Đừng đánh giá thấp răng, miệng và nước bọt của bạn ... nếu không, cơ hội sống sẽ đánh giá thấp bạn và bỏ qua bạn! Học cách coi trọng mọi bộ phận của con người bạn, bao gồm cả răng và đại tràng. Hầu hết mọi người chỉ muốn nếm thử, sau đó tiêu hóa ngay lập tức và lấy năng lượng từ thức ăn. Cơ thể không hoạt động như thế. Hãy vượt qua sự thỏa mãn ngay.

Miện
amylase c
trước khi
ăn cần ph
và miếng.
thể tiêu h
trong đườ
ngửi thấy
bạn đã kh
không nên

Hoạt
được gửi
thích hợp
nuốt thức
dẫn đến t

Dù s
THỨC ĂN
Nghe có v
điều này.
Học cách
nó! Nếu b
nó sẽ thải
từ đó. Điề
được gì.
sống để c

Đừng
cho đến k
được nha
Đó là lần
khiến bạn
những gì b
và cuộc s
những gì bạn có thể tưởng tượng.



Chương 10

Oh Yeah...

CHỨC NĂNG TÌNH DỤC

Thận liên quan tới cơ quan tình dục. Nếu bạn không thể điều khiển nó (ở cả nam và nữ), thì bạn cần vượt qua cơn nghiện đường và carb, cộng với việc tẩy não về protein. Ngộ độc protein và đường là nguyên nhân chính khiến thận đình công. Hãy nhớ rằng, tất cả các loại bánh mì, ngũ cốc và thực phẩm dạng bột đều chuyển hóa thành đường trong cơ thể bạn. Protein không có nghĩa là thịt, mà nó còn là các loại hạt. Hãy xem những loại dầu và chất béo. Căng thẳng và ngủ không đúng có lẽ là kẻ giết người thú vị nhất. Và tất nhiên tôi không phải nói với bạn về rượu, cafein, thuốc lá và chất kích thích. Bạn đã biết điều đó, phải không? Đốt cháy tuyến thượng thận nghĩa là bạn đốt cháy hệ sinh vật đường ruột, khiến bạn bị suy yếu. Oh bạn biết đấy, mọi thứ đều được liên kết!

BÀI TẬP- Tầm quan trọng sâu sắc của phong trào cuộc sống

Sử dụng nó hoặc mất nó. Nếu bạn không di chuyển, bạn sẽ không đi đến đâu trong cuộc sống. Điều này sâu sắc hơn bạn nghĩ. Tất cả đều liên kết. Bạn đã bao giờ chú ý bạn cảm thấy thế nào khi bạn đi xe đường dài hoặc sau kỳ nghỉ dài, khi nào mà sự việc bắt đầu xảy ra trong cuộc sống của bạn? Và khi bạn ngồi ở nhà bên điện thoại chờ cuộc gọi ma thuật đó sẽ giải phóng bạn, điều đó có bao giờ xảy ra không? Bạn phải thay đổi thì cuộc sống mới thay đổi. Những người chạy bộ trên máy trong phòng tập thể dục sẽ không bao giờ đi xa trong cuộc sống như những người thực sự chạy. Khi bạn đang ở trên máy chạy bộ, bạn đang nói với cơ thể mình và vũ trụ rằng bạn đang ở trên máy chạy bộ, việc đó tiêu tốn rất nhiều năng lượng chẳng đi đến đâu. Và những gì xảy ra trong cuộc sống của bạn? Tôi cá là bạn sẽ tiêu tốn rất nhiều năng lượng trong cuộc sống mà chẳng tới đâu. Hãy đọc cuốn sách của tôi về **“Bí mật của sự thịnh vượng”.**

Hãy nhấc mông lên, mở cửa trước, hít một hơi thật sâu và bắt đầu chạy như Rocky đã làm. Chạy qua không khí buổi sáng mát mẻ, qua tất cả những nơi khó khăn và những nơi tốt đẹp trong cuộc sống của bạn, và bước những bước chân tuyệt vời tới chiến thắng. Thực sự hãy tìm một số bước đi lớn để chạy lên trong khu vực của bạn. Chẳng quan trọng nếu nó là một lối thoát cháy hay là sườn đồi, hãy làm điều đó theo quy luật tự nhiên!

Thôi nào, chơi nhạc ! Nghe kèn! Cảm nhận sự nổi da gà trên da và âm nhạc bằng trái tim bạn. Một cái gì đó bên trong bạn sẽ vang vọng rằng đây thực sự có thể là sự khởi đầu của cuộc sống mới. Đây là nơi bạn thoát khỏi mọi thứ. Bạn nhận ra thứ duy nhất mà bạn níu giữ lại là bạn. Không ai được ngăn cản bạn. Tuỳ thuộc vào bạn. Ngay bây giờ. Làm đi. Ngay bây giờ!

THỞ

Thở giúp loại bỏ căng thẳng và khiến sức sống chảy qua toàn bộ cơ thể bạn. Tập thể dục là một cách tuyệt vời để buộc bản thân phải thở. Đồng thời thực hiện

hít thở thư giãn sâu, hít thở sâu thư giãn sâu đầy phổi của bạn, giữ nó trong giây lát để buộc phải bão hòa sâu vào các tế bào của bạn. Sau đó thở ra từ từ và mạnh miễn là bạn có thể cho đến khi phổi của bạn hoàn toàn xẹp và dẹt và hoàn toàn không còn gì bên trong, tất cả không khí độc hại đã đẩy ra hết. Hãy nhớ rằng, khi bạn thở ra, không khí đã sử dụng mang rác ra khỏi bạn. Tống khứ nó đi. Đừng thở nửa vời hoặc thở yếu ớt. Bạn cần phải lấy càng nhiều năng lượng cũ ra khỏi bạn càng tốt và một lượng lớn không khí trong lành chạy vào và lấp đầy hoàn toàn. Hãy hình dung tất cả không khí trong lành đó với mỗi hơi thở là hàng triệu chiến binh mới ùa vào, lấp đầy mọi ngóc ngách, tìm kiếm những thứ xấu để diệt trừ. Hãy để họ làm việc của họ. Sau đó làm một cuộc di tản lớn. Loại bỏ tất cả những chất thải đó. Dọn sạch tất cả các năng lượng độc hại không mong muốn từ trước. Tất cả những gì bạn nên để lại là năng lượng mạnh mẽ mới vô tận của hiện tại, ngay bây giờ!

Mỗi hơi thở là một lần truyền sức sống. Hãy tưởng tượng đó là tiền nếu bạn muốn. Mỗi hơi thở làm cho bạn giàu có hơn, khỏe mạnh hơn, sống động và sôi động hơn. Cuộc sống không nên là một trận chiến. Chắc chắn mọi thứ xảy ra, nhưng nếu bạn ở trong trạng thái tinh thần và thể chất phù hợp, bạn sẽ có thể lướt một cách duyên dáng qua nó. Bạn có thể bắt đầu bằng cách làm cho cỗ máy cuộc sống của bạn chạy trơn tru - cơ thể của bạn. Khi mọi thứ hoạt động như vốn lẽ tự nhiên của chúng thì cuộc sống sẽ trở nên dễ dàng. Mọi thứ sẽ diễn ra tự động mà không cần đấu tranh.

GIẤC NGỦ

Bạn muốn bắt đầu trông trẻ hơn thật nhanh? Hãy đi ngủ sớm hơn. Giấc ngủ là thời gian kỳ diệu khi cơ thể, tâm trí và tinh thần lành lại. Nếu bạn muốn trẻ hơn, hãy đi ngủ sớm hơn (từ 9 đến 10 giờ). Chỉ cần thử trong một tuần. Bạn sẽ ngạc nhiên về sự khác biệt.

Không ăn ít nhất 4 giờ trước khi đi ngủ. Đừng xem nhẹ điều này! Cơ thể bạn cần năng lượng để chữa lành trong khi bạn ngủ, không phải để tiêu hóa thức ăn. Những thực phẩm không tiêu được trong đường ống tiêu hóa khi cơ thể của bạn đang ngừng hoạt động dẫn đến nhiều vấn đề. Bạn khôngthể ngủ ngon nếu bạn có thức ăn trong người vì thức ăn sẽ cung cấp năng lượng cho não. Ngủ là phải nhịn ăn. Đó là lý do tại sao họ gọi bữa ăn sáng là “ break-fast: phá vỡ việc nhịn ăn”. Bạn nên đi ngủ đói. Nếu bạn ăn trước khi đi ngủ, bạn giữ cho cơ thể của bạn thức cả đêm để làm việc, vì vậy bạn sẽ thức dậy vào buổi sáng với cảm thấy mệt mỏi và không được nghỉ ngơi. Nếu bạn tiếp tục điều này, bạn sẽ già đi nhanh chóng vì thiếu ngủ kinh niên đó và bạn sẽ trông giống như đang trong cuộc chiến mười năm. Một lần nữa, hãy đi ngủ đói. Ban đầu có thể không dễ dàng, nhưng sau khi bạn làm điều đó một vài lần, bạn sẽ ngạc nhiên về cảm giác của bạn vào buổi sáng!

Đó cũng là một cách tuyệt vời để giảm béo, vì thực phẩm không sử dụng sẽ trở thành chất béo. Nếu bạn có bất kỳ loại vấn đề tiêu hóa nào: đại tràng, ruột, dạ dày, gan, túi mật, tuyến tụy, v.v., hãy đừng ăn vào ban đêm cho phép hệ thống của bạn tự chữa lành. Nó cần nghỉ ngơi giống như bạn vậy. Bạn cần ít thức ăn hơn bạn nghĩ. Đừng có hoang tưởng nữa. Người đẹp ăn rất ít. Những người sống lâu nhất ăn rất ít.

Có lẽ tôi làm bạn sợ một chút. ***Nếu bạn không đi ngủ sớm, và bạn ăn trước khi đi ngủ***, ***bạn sẽ già đi nhanh chóng*** và trông sẽ xấu xí và không ai thích bạn. Liệu bây giờ bạn đã chịu chú ý nghe tôi nói chưa? Tóc của bạn sẽ bắt đầu bạc và rụng, bạn sẽ bị bệnh nhiều hơn, mất hứng thú với tình dục (và khả năng thực hiện), bạn sẽ tăng cân (béo), bạn sẽ có những giấc mơ xấu, mệt mỏi cả ngày, mệt mỏi, nếp nhăn, trĩ, răng xấu, các vấn đề hội chứng ruột kích thích và về ruột kết, các vấn đề về tuyến giáp, gan, thận, tuyến thượng thận, không thể suy nghĩ tốt nữa, thị lực và thính giác của bạn trở nên tồi tệ hơn, tiêu hóa sẽ ngừng hoạt động, bệnh tiểu đường, khớp sẽ đau hơn, khối u sẽ bắt đầu phát triển, hơi thở sẽ có mùi khó chịu, đau cơ xơ, xương trở nên yếu và dễ gãy, trầm cảm, tâm trạng xấu và cuộc sống sẽ bế tắc.

Tôi không đùa đâu. Nếu bạn không đi ngủ đủ sớm và còn thức ăn trong hệ thống tiêu hóa trong khi ngủ, bạn đang rút ngắn cuộc sống nhanh chóng và làm giảm chất lượng cuộc sống. Bạn có muốn chỉ còn sống một nửa? Bạn có muốn bỏ lỡ tất cả những niềm vui? Món ăn nhẹ nửa đêm vào phút chót như vậy thật không đáng!

Bữa ăn nặng nhất trong ngày nên là bữa trưa, vào giữa ngày, đúng 12 giờ.

Ngừng ăn vào khoảng 6 hoặc 7 giờ.

Đi ngủ, đói, ít nhất trước 10 giờ tối. 9 giờ tối sẽ là tốt nhất nếu bạn muốn trông xinh đẹp và đầy năng lượng, khỏe mạnh.

Khi bạn thức dậy, hãy uống một hoặc hai cốc nước to.

VỀ VIỆC UỐNG CÁC THẢO DƯỢC

Điều quan trọng là bạn phải hiểu rằng không có thuốc ma thuật và thảo dược thần kỳ nào. Bạn không thể ăn thức ăn xấu, có mối quan hệ xấu, có thói quen xấu và mong muốn sẽ khỏe chỉ bằng cách uống một số loại thảo dược được đề cập trong cuốn sách này và đột nhiên được chữa lành trở lại. Nó không hoạt động theo cách đó. Bạn phải ngừng làm những gì gây ra vấn đề ở nơi đầu tiên. Điều đó có nghĩa là vượt qua cơn nghiện của bạn. Đó có nghĩa là làm sạch cơ thể một cách nghiêm túc. Tất cả các loại thực phẩm và dược liệu tuyệt vời trên thế giới sẽ không thay đổi được bạn nếu các tế bào của bạn bị nhầy nhụa và ruột của bạn được lót bằng những mảng bám cứng cũ và không thể hấp thụ bất kỳ dinh dưỡng nào. Nếu gan và thận của bạn bị gắn keo như một chiếc xe được lái xe 100 ngàn dặm không có thay đổi bộ lọc, bạn sẽ tiếp tục trở nên tồi tệ hơn. Bạn cần phải dọn sạch bằng cách thụt rửa ruột kết hoặc ăn chất xơ, ăn chay, nước trái cây, thực phẩm thô, tập thể dục, ánh sáng mặt trời, tập thể dục nhiều hơn, kéo giãn, thở sâu, tập thể dục nhiều hơn và uống nhiều probiotic và chất xơ prebiotic. Bây giờ bạn có sẵn sàng để các loại thảo mộc nhảy vào và giúp đỡ bạn. Trước khi bạn cho người giúp việc dọn dẹp nhà cửa, bạn cần phải lấy hàng trăm túi rác cao tới trần nhà ra khỏi phòng khách và ngăn không cho nhà vệ sinh ứ đọng lại. Hãy gọi thợ sửa ống nước trước, sau đó là người giúp việc! Năng lượng không phải là đến từ việc dùng chất kích thích ngu ngốc. Nó đến từ việc có một cơ thể làm việc sạch sẽ. Không biện hộ, không ngoại lệ.

Điều thú vị cần lưu ý là tất cả các loại thuốc tại một mức độ nào đó đều có nguồn gốc từ một loại thảo mộc hoặc nguyên tố tự nhiên, sau đó được tổng hợp trong phòng thí nghiệm. Các nhà khoa học cố gắng cô lập những gì họ nghĩ là thành phần hoạt tính. Đây là một trò chơi nguy hiểm. Thiên nhiên rất hoàn hảo. Tất cả mọi thứ đã được nghĩ ra. Mọi thứ đều có mục đích. Cố gắng và tách rời những gì

chúng ta nghĩ làm cho một cây có hiệu quả giống như đùa với Chúa.

Hãy nhớ rằng, mọi thứ đều liên kết. Bạn không thể lấy một phần quan trọng của động cơ xe ra và mong đợi phần còn lại của chiếc xe hoạt động đúng. Tương tự với thực vật và thực phẩm tự nhiên.

Mọi thứ đều hoàn toàn cân bằng. Thực vật có lượng khoáng chất, vitamin, axit amin, dầu, glycocide, sterol, v.v ... hoàn hảo và nếu chúng ta chỉ lấy một phần trong đó (hoặc một phiên bản tổng hợp của riêng phần đó), thì chúng ta sẽ không còn cân bằng nữa. Vì vậy, tốt nhất hãy lấy những thứ gần gũi như khi chúng được tìm thấy trong tự nhiên.

Và nói về sự gần gũi, nhiều loại cây hữu ích và mạnh mẽ nhất được sử dụng để chữa bệnh cho con người, đã được sử dụng trong suốt lịch sử và trong nhiều công thức sức khỏe của bạn là từ cùng một loại cây đang dại mọc trong sân của bạn! Bồ công anh, cây ngưu bàng, cây chuối, dương đề nhăn, cây tầm ma, cây xô thơm, cỏ ba lá, cỏ linh lăng, cây râm bụt ... bạn hãy gọi tên nó. Chúng là thực phẩm và thuốc miễn phí. Hãy đừng chi hàng trăm đô la cho các loại kem vô dụng ngu ngốc cho khuôn mặt của bạn hoặc các loại thảo mộc đóng chai đắt tiền từ cửa hàng thực phẩm sức khỏe. Chỉ cần ra ngoài ngay bây giờ và xem những gì thiên nhiên đang trao cho bạn miễn phí, mới mẻ và mạnh mẽ như nó có được.

Điều quan trọng để nhận ra rằng thực vật có tác dụng mạnh và nên được đối xử và sử dụng với sự tôn trọng. Một số thực vật có độc, vì vậy hãy chắc chắn rằng bạn biết những gì bạn đang đối phó. Đó là lý do tại sao tôi tạo ra 5 bộ DVD miễn phí về thực phẩm và Thuốc chữa bệnh để giúp mọi người nhận ra những cây ăn được hàng đầu thế giới hoang dã và chúng được sử dụng làm gì.

Một trong những cách đơn giản để sử dụng những cây này là bỏ chúng vào máy xay sinh tố Vitamix hoặc các loại máy khác kèm thêm nước ép. Pha trà, hoặc sấy khô, hoặc nghiền thành bột bằng máy nghiền cà phê.

Bạn có thể mua bột thảo mộc trực tuyến. Đây là cách thực sự dễ dàng thuận tiện để làm phòng thí nghiệm pha trộn thảo dược tại nhà riêng của bạn. Thường an toàn hơn khi trộn nhiều loại thảo mộc với nhau thay vì chỉ dùng một loại, bởi vì một số loại có tác dụng rõ rệt, như làm giảm lượng đường trong máu của bạn hoặc là thuốc nhuận tràng hoặc lợi tiểu mạnh. Những tác dụng này có thể được xoa dịu bằng cách thêm các loại thảo mộc bổ sung. Nhiều loại thảo mộc kết hợp với nhau thực sự tốt.

Nếu bạn quá bận rộn như hầu hết mọi người và chỉ muốn thuận tiện lấy thứ gì đó mà đã chuẩn bị, thì đó là lý do tại sao tôi tạo ra các công thức thảo dược sẵn sàng của mình (có sẵn tại www.Markus Products.com). Hầu như tất cả các công thức của tôi là để làm sạch cơ thể, cho gan, ruột kết, ký sinh trùng và than chì để hấp thụ độc tố.

Nhưng một trong những công thức yêu thích của tôi là AGE-FREE (KHÔNG TUỔI).

CHƯƠNG 11

KHÔNG TUỔI

Đây là những loại thảo mộc yêu thích của tôi, loại mà cá nhân tôi dùng hàng ngày. Đây là một số loại thảo mộc chống lão hóa mạnh mẽ nhất mà bạn có thể nhận được. Lời chứng thực của chúng là lịch sử. Dưới đây là các loại thảo mộc trong công thức. (Bạn có thể tự lấy và trộn chúng hoặc đơn giản là tôi gửi cho bạn công thức làm sẵn)

Giảo cổ lam - Thảo dược bất tử của Trung Quốc

Giảo cổ lam thực sự chứa nhiều saponin gấp 3 đến 4 lần so với nhân sâm, làm cho nó mạnh hơn. Nó được sử dụng bởi người Trung Quốc để kéo dài cuộc sống của họ đến 100 năm hoặc hơn. Được coi là "Giống như nhân sâm, nhưng tốt hơn", Giảo cổ lam là một phương thuốc chống viêm và kháng khuẩn tự nhiên giúp giảm cholesterol và huyết áp, đốt cháy chất béo, làm dịu hệ thần kinh, tăng cường sức mạnh và sức chịu đựng, điều trị mọi thứ từ huyết áp cao đến viêm phế quản , chất chống oxy hóa mạnh này cũng đã cho thấy tác dụng chống ung thư trong các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm. Giảo cổ lam là một chất thích nghi, có nghĩa là nó thích nghi với những gì cần thiết. Nếu cơ thể cần nghỉ ngơi, giảo cổ lam khuyến khích nghỉ ngơi. Nếu cơ thể cần được cung cấp năng lượng, loại thảo mộc này cũng làm điều đó. Nó tăng cường hệ thống miễn dịch và ngăn ngừa căng thẳng gây hại cho cơ thể. Nó có một steroid thực vật tự nhiên chống viêm thành công trong điều trị viêm gan và bảo vệ gan.

Ba trăm vận động viên đã được thử nghiệm với giảo cổ lam trước một cuộc thi, và tất cả đều có sức sống mạnh mẽ hơn, phản xạ nhanh hơn và ít lo lắng hơn. Nó là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, quét sạch các gốc tự do và bảo vệ cơ thể khỏi tổn thương DNA (gây ra bởi quá trình oxy hóa) dẫn đến lão hóa, dẫn tới tuổi thọ 100 năm của nhiều người dùng giảo cổ lam ở Trung Quốc.

Giảo cổ lam được sử dụng trong điều trị các bệnh khác nhau như xơ vữa động mạch, bệnh gan, viêm, thậm chí là ung thư vì nó có tác dụng chống oxy hóa siêu cao. Nó làm tăng hoạt động tế bào sát thủ tự nhiên ở bệnh nhân ung thư niệu sinh dục. Giảo cổ lam điều chỉnh huyết áp và cholesterol (dù cao hay thấp). Giảo cổ lam làm giảm gánh nặng cho trái tim của bạn, bằng cách giúp nó bơm cùng một lượng máu với ít áp lực và nỗ lực hơn. Khả năng chữa bệnh của Giảo cổ lam cũng mở rộng đến gan, nơi nó giúp che chắn chống lại các hóa chất độc hại. Phổi cũng được hưởng lợi. Nó có hiệu quả rõ rệt trong điều trị viêm phế quản. Trong nhiều nghiên cứu, nó đã cải thiện hơn 95% những người được thử nghiệm. (1 muỗng cà phê , 3 lần/ ngày)

NHÂN SÂM ẤN ĐỘ

Tốt hơn cả nhân sâm, Nhân sâm Ấn Độ là một trong những loại thảo dược nổi tiếng nhất thế giới. Nó là một loại thảo dược thích nghi cung cấp một lực nâng trẻ hóa tràn đầy năng lượng, đồng thời làm dịu thần kinh. Về mặt hóa học, nó rất giống với nhân sâm, nhưng lại vượt trội hơn rất nhiều trong việc giảm căng thẳng. Nó rất tuyệt để điều trị kiệt sức do cả căng thẳng về thể chất và tinh thần, bao gồm viêm loét do căng thẳng và kiệt sức thần kinh. Nó giúp tăng cường hormone tuyến giáp và tuyến thượng thận để ngăn ngừa kiệt sức do tuyến giáp gây ra. Nhân sâm Ấn Độ là một loại thuốc kích thích tình dục tuyệt vời, làm tăng ham muốn và hiệu suất ở 70% nam giới sử dụng nó. Nó có tác dụng giống như estrogen giúp cầm máu bên trong, chảy máu tử cung quá nhiều, trĩ và cả bệnh lỵ xuất huyết (tiêu chảy ra máu).

Nó giúp ích trong trầm cảm (tuyệt vời cho phụ nữ). Nhân sâm Ấn Độ làm trẻ hóa và giúp nuôi dưỡng các mô, đặc biệt là cơ và xương, tuyến thượng thận và hệ thống sinh sản. Ngoài ra đối với mệt mỏi, bệnh mãn tính, bất lực, trí nhớ, viêm khớp, đau thấp khớp, lo lắng, mất ngủ, rối loạn hô hấp, rối loạn thần kinh, rối loạn phụ khoa, nhiễm trùng tử cung, vô sinh nam, bất lực, tăng cường sinh dục, rối loạn

chức năng tình dục khả năng sinh sản của nam giới, viêm, ung thư, nhằm tăng huyết sắc tố, cải thiện lưu thông, hấp thụ chất dinh dưỡng, thuốc bổ gan và thận, làm sạch tâm trí, tăng cường thần kinh và thúc đẩy giấc ngủ ngon, cải thiện trí nhớ, giảm tóc bạc, tăng hiệu suất đối với các vận động viên, cân bằng nội tiết tố , tăng huyết áp ... khiến nó trở thành một trong những loại thảo dược chống lão hóa tốt nhất bạn có thể dùng.

HÀ THỦ Ô ĐỎ

Được người Trung Quốc sử dụng trong hàng ngàn năm như một loại thuốc bổ cho gan và thận, Hà thủ ô đỏ làm sạch máu bằng cách tăng cường trực tiếp chức năng của gan và thận; hành động này cho phép khí trong cơ thể lưu thông tự do bên trong người và dẫn đến sức khỏe được cải thiện. Nó làm giảm cholesterol trong máu. Những người có dấu hiệu lão hóa sớm, chẳng hạn như tóc bạc và nếp nhăn trên da thường được kê đơn này ở Trung Quốc.

CHIẾT XUẤT HẠT NHO

Các siêu chống oxy hóa OPC, phức hợp proanthocyanidin oligomeric từ chiết xuất hạt nho mạnh hơn 50 lần so với vitamin E và mạnh hơn 20 lần so với vitamin C. Các nghiên cứu cho thấy OPC có khả năng độc đáo liên kết cấu trúc collagen và ức chế phá hủy collagen. Sức mạnh mạch máu được tăng cường tới 140%. Các mao mạch trở nên đàn hồi hơn, lưu thông cải thiện rõ rệt. Nó phá hủy các gốc tự do, tiêu diệt vi khuẩn, virus, chống ung thư, chứa nhiều magiê, kích thích thận và bàng quang, làm dịu hệ thần kinh, là chất tẩy rửa tuyệt vời và hiệu quả cho da, gan, ruột và thận. Nó ngăn cản sự hình thành chất nhầy trong ruột. Xây dựng tế bào và máu tốt. Nó tăng gấp đôi sức mạnh mạch máu, cải thiện lưu thông, linh hoạt khớp, bảo vệ sự phá hủy collagen, giãn tĩnh mạch, trĩ, bảo vệ các tế bào não và làm chậm quá trình lão hóa.

CHI HOÀNG KỲ

Một chất thích nghi mạnh và thuốc giãn mạch. Tuyệt vời cho lá lách và phổi, tăng năng lượng cuộc sống thành công. Phương thuốc cực kỳ hữu ích cho chứng yếu cơ thể và rối loạn năng lượng bị cạn kiệt như mệt mỏi mãn tính, nấm candida, herpes, hạ đường huyết và kiệt sức. Tốt để giảm mồ hôi ban đêm và giữ nước. Một loại thảo dược tăng cường miễn dịch chống virut chống virut sản xuất thêm interferon trong cơ thể. Nó rất mạnh, được sử dụng trong các liệu pháp điều trị ung thư vì nó chống lại tác dụng ức chế miễn dịch của thuốc trị ung thư và phóng xạ. Đặc tính giãn mạch giúp hạ huyết áp rõ rệt, cải thiện lưu thông, phá vỡ cục máu đông để ngăn ngừa bệnh tim. Nó hỗ trợ tuyến thượng thận bị đốt cháy để lấy năng lượng và giúp bình thường hóa hệ thống thần kinh và cân bằng hormone. Rất tốt cho các bệnh về đường hô hấp bằng cách giúp tái tạo các tế bào phế quản.

NGHỆ

Một chất chống oxy hóa mạnh nổi tiếng thế giới, chống viêm ngang với cortisone. Nó giúp làm sạch máu, giúp các mô trẻ hóa, tăng năng lượng, kích thích gan, chống lại mụn nhọt, làm cho làn da có màu sắc và mọng nước. Nó là một nguồn năng lượng của bioflavonoid hoạt động cũng như thuốc chống viêm theo toa, nó giúp ngăn ngừa các động mạch cứng lại, và giúp làm cho các mạch máu

khỏe mạnh và bổ sung collagen. Nó giữ các mô liên kết với nhau, làm giảm vết bầm tím, chảy máu trong, xuất huyết, sưng, nhện và giãn tĩnh mạch, giảm cholesterol, kích thích sản xuất mật, tăng cường hệ thống miễn dịch và chống viêm, nhiễm trùng và mụn rộp. Nó làm chậm sự hình thành đục thủy tinh thể, và giúp ngăn ngừa bệnh võng mạc tiểu đường.

ELLAGITANNIN (từ bộ hạt cây mâm xôi đỏ)

Các đặc tính chống đông máu và chống oxy hóa của thảo dược tuyệt vời này làm cho nó trở nên rất mạnh, cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ FDA không muốn bất cứ ai công khai tác dụng của nó. Hãy đưa nó lên Google. Các nghiên cứu tại Viện Ung thư Hollings của Tiến sĩ Daniel Nixon xác nhận rằng 40 mg ellagitannin mỗi ngày (lượng trong một cốc quả mâm xôi đỏ hoặc 2 gram bột hạt mâm xôi) có thể ngăn chặn sự phát triển của các tế bào ung thư. Ở nồng độ cao hơn, nó có thể bảo các tế bào ung thư tự sát. Nó cũng là một chất làm giãn tử cung tuyệt vời, ngăn chặn xuất huyết, tốt cho bệnh đau dạ dày, bệnh tim, loét, tiết dịch âm đạo (vì nó thích theo đuổi men, nấm, nấm mốc, vi khuẩn và virus) và rất giàu vitamin C.

CÁC LOẠI CÁM GẠO

Nó cung cấp nguồn vitamin B hoàn chỉnh và vitamin E tốt nhất, tất cả các axit amin cần thiết (protein đầy đủ), khoáng chất, axit béo thiết yếu (Omega 3,6,9) và hơn 70 hợp chất chống oxy hóa. Nó không gây dị ứng, dễ dàng cho hệ thống tiêu hóa và thêm chất xơ đáng kể vào chế độ ăn uống. Nó làm giảm cholesterol, điều chỉnh đường huyết của bệnh nhân tiểu đường, ức chế tế bào khối u, tăng cường đáp ứng hệ miễn dịch, rất tốt để trẻ hóa làn da, giảm bài tiết canxi ở thận liên quan đến sỏi thận và tăng liên kết axit mật trong túi mật. Tuyệt vời cho việc đi du lịch, đây là một loại bột protein cảm giác tuyệt vời mà bạn có thể dùng thay thế toàn bộ bữa ăn nếu bạn phải đi trên đường. Một lần nữa, đây là nguồn vitamin B và Vitamin E TỐT NHẤT, chúng ta CẦN cả hai, phù hợp với tất cả các điều kiện sức khỏe, bao gồm não, tim, đại tràng, năng lượng, gan, da, v.v.

RỄ CAM THẢO ÂU

Đây là một loại steroid thực vật tự nhiên chống viêm, kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống ung thư và kích thích hệ thống miễn dịch bằng cách tăng nồng độ interferon, kích thích SOD tạo thành hydro peroxide, làm tăng các tế bào bạch cầu và hormone. Tuyệt vời cho chức năng tuyến thượng thận, giảm viêm và các vấn đề về gan như xơ gan và viêm gan. Nó được sử dụng để giảm viêm tuyến tiền liệt vì nó có chứa phytoestrogen, giúp làm giảm tác dụng phụ của estrogen trên tuyến tiền liệt, bao gồm suy giảm hấp thu kẽm và tăng sự hình thành DHT. Rễ cam thảo ngăn chặn sự hình thành của DHT từ testosterone, vì vậy nó giúp ích cho những rụng tóc. Nó được sử dụng như một chất kích thích miễn dịch, chống oxy hóa, thích nghi, chống viêm, bổ gan và thận, xây dựng mô thần kinh, loại bỏ mảng bám động mạch, giảm mỡ trong cơ thể, điều trị hạ đường huyết, loét, là thuốc sát trùng, chống co thắt. Nó điều chỉnh hệ vi sinh đường ruột, giúp cân bằng lượng đường trong máu, bảo vệ gan và kích thích aldosterone, một loại hormone tuyến thượng thận quan trọng và đã được sử dụng từ lâu đời để điều trị mất cân bằng hormone và về mọi vấn đề liên quan đến phụ nữ. Nó mang đến cho phụ nữ cảm giác hạnh phúc và kiểm soát.

Bây giờ bạn có thể biết vì sao tôi lại yêu thích công thức này. Một lần nữa, tôi uống thảo dược này mỗi ngày.

Hãy tự làm cho mình hoặc sử dụng cái tôi làm sẵn theo công thức ở www.MarkusProducts.com.

THỰC VẬT – ĐỒNG MINH TUYỆT VỜI NHẤT CỦA CHÚNG TA

Không có thứ nào gọi là cỏ dại. Tất cả các loài thực vật đều có một mục đích, và bạn càng hiểu biết về thực vật hoang dã, bạn càng trở nên mê mẩn và yêu thiên nhiên. Bạn bắt đầu nhận ra bất kể bạn đi đâu trên thế giới này, có tình yêu vươn lên qua mặt đất để giúp bạn. Bạn luôn được chăm sóc. Bạn chỉ cần biết cách nhận ra nó. Chúng ta cần liên lạc với thiên nhiên. Các câu trả lời cho nhiều vấn đề của chúng ta đã có sẵn trong chúng ta hoặc phát triển hoang dã trong sân và khu phố của chúng ta. Chúng là miễn phí. Ánh sáng mặt trời là miễn phí. Không khí trong lành bên ngoài là miễn phí. Không tốn bất cứ điều gì để cười và ôm và làm cho ai đó cảm thấy tốt. Rất nhiều trong những điều tốt nhất trong cuộc sống là miễn phí.

Đó là lý do tại sao tôi tạo ra bộ phim tài liệu 5 bộ DVD Thực phẩm và thuốc chữa bệnh miễn phí, để mọi người có thể làm quen với những cây dại tuyệt vời mọc trong sân của họ và không sợ chúng.

Tôi cho chúng vào máy sinh tố mỗi sáng và làm salad cho bữa trưa. Vì có một vài (rất ít) những loại cây độc hại, đó là lý do tại sao tôi tạo ra bộ đĩa DVD, vì vậy bạn sẽ nhận ra những cây an toàn. Nó không khó lắm. Toàn bộ cây bồ công anh đều có thể ăn được - toàn bộ cây - hoa, lá, thân và rễ. Khi bạn bắt đầu, bạn sẽ tự hỏi tại sao bạn không bắt đầu làm điều đó khi bạn còn nhỏ. Sức mạnh trong những loài thực vật hoang dã này khiến BẠN sống lại.

Chúng là những người bạn tốt nhất của chúng ta.

Chương 12

Yếu tố giúp chữa lành tốt nhất trong tất cả

Nếu không có yếu tố này thì tất cả những thứ khác trong cuốn sách này sẽ không giúp được gì nhiều.

LÀM CHỦ SUY NGHĨ - (SIÊU QUAN TRỌNG!)

Tâm trí của bạn tồn tại để bảo vệ bạn. Nó rất cay độc và bi quan. Điều này là vì một lý do: tự bảo quản. Tâm trí tích lũy tất cả các loại dữ liệu và ký ức, đặc biệt là những dữ liệu xấu, là những điều cần tránh trong tương lai. Mục đích của việc

này là để tìm hiểu và đảm bảo rằng bạn không mắc phải những sai lầm tương tự sau đó và có thể gây hại cho chính mình. Tâm trí là một người bảo vệ quá mức. Nó thích đưa ra kịch bản trường hợp xấu nhất và sau đó lèo lái bạn càng xa càng tốt. Nó thấy mọi tình huống đều là một thảm họa có thể xảy ra và cố gắng nói với bạn như vậy. Hãy để tôi nói lại một lần nữa. Tâm trí của bạn thấy MỌI tình huống đều có thể là một thảm họa. Mọi điều bạn làm, bạn nói và suy nghĩ.

Đó là một người lái xe ngồi ở ghế sau nói chuyện và suy nghĩ quá nhiều và phá hỏng nhiều cơ hội tuyệt vời. Đừng lãng phí năng lượng vào việc tức giận nó nữa vì nó chỉ đang làm, đó là công việc. Nó ở đó để giữ cho bạn được bảo vệ. Về lý thuyết, điều này nghe có vẻ ổn, nhưng ngày nay cuộc sống phức tạp hơn nhiều so với khi chúng ta sống trong tự nhiên chạy trốn khỏi những con gấu. Mỗi người có một quan điểm khác nhau về những gì tốt và xấu. Các phương tiện truyền thông đang tấn công chúng ta bằng những thông điệp vô tận khiến chúng ta hoang tưởng, như nếu chúng ta không mua sản phẩm này hay sản phẩm đó, chúng ta sẽ phải chịu hậu quả. Bộ não của chúng ta bị quá tải và bắt đầu nghĩ mọi thứ đều tệ cho chúng ta. Thậm chí, họ còn bị tẩy não khi tin vào những thứ ngu ngốc như nếu chúng ta không ăn thịt, chúng ta sẽ khô héo và chết, hoặc chúng ta cần một lượng lớn protein, hoặc nếu chúng ta nói những gì chúng ta thực sự cảm thấy, chúng ta có thể mất việc, hoặc mối quan hệ hoặc nhà hoặc cuộc sống của chúng ta. Tâm trí của chúng ta muốn chúng ta giữ im lặng, nhu mì, đừng làm ồn, đừng lớn tiếng, miễn là chúng ta còn tồn tại, thì nó ổn, đừng thay đổi nó. Nó không quan tâm nếu mọi thứ không tốt hơn, nó không muốn chúng trở nên tồi tệ hơn, nhưng hãy đoán xem chuyện gì xảy ra, nếu chúng ta giữ nguyên cách chúng ta đã làm, mọi thứ sẽ càng trở nên tồi tệ hơn. Bạn có thể không nhìn thấy , nhưng bạn cảm thấy việc đó. Bạn có thể thấy kết quả trên khuôn mặt của bạn.

Ngừng suy nghĩ bạn là nạn nhân. Bạn không phải vậy. Chỉ khi bạn nghĩ vậy thôi.

Tâm trí thích những thói quen và không thích thay đổi. Ví dụ, nếu chúng ta ăn ngũ cốc, (đó là một loại thực phẩm chết), tâm trí dù sao cũng nhìn vào trải nghiệm và nói, "Hey vị đó rất ngon, và tôi vẫn còn sống, vì vậy sẽ ổn nếu tôi ăn lần nữa ... và một lần nữa . Lặp đi lặp lại ." Nó không thấy ảnh hưởng về lâu về dài, và do đó, một thói quen được sinh ra, và rằng tâm trí không muốn thay đổi.

Chúng ta có hàng ngàn, nếu không phải là hàng triệu thói quen nhỏ bé trong suốt cuộc đời của chúng ta, và nhiều trong số những thói quen đó không tốt cho chúng ta. Nếu chúng ta muốn khỏe mạnh, chúng ta cần lập trình lại tâm trí để hủy bỏ và thay đổi tất cả những thói quen nghiện ngập gây hại đó. Chúng ta thậm chí có thể phải dùng đến mánh khóe. Đừng nghĩ rằng điều này là phi đạo đức, bởi vì tâm trí không gì khác hơn là một tủ hồ sơ gồm các tệp chủ yếu bị lỗi cần được dọn dẹp và cập nhật. Đó là một chương trình máy tính cũ lỗi thời với rất nhiều virus khiến bạn không thể hoạt động và sống hiệu quả. Bạn cần cài đặt lại chương trình lại ổ cứng đó.

ƯU TIÊN

Nhiều người xem niềm vui ăn uống là quan trọng hơn các mối quan hệ mà họ đang có. Họ muốn có cảm giác khỏe nhanh chóng từ một số thực phẩm tiện nghi và họ không muốn nghĩ đến hậu quả. Họ không nhận ra rằng nó sẽ làm tắc nghẽn gan, đốt cháy tuyến thượng thận, giết chết ham muốn tình dục và khiến họ mệt

mỏi, cáu kỉnh và hiếu chiến. Thật đáng buồn khi có bao nhiêu mối quan hệ tan vỡ vì điều này. Mọi người nghĩ rằng vấn đề tiền bạc là nguyên nhân hàng đầu của việc chia tay và lý do số hai là không đủ thỏa mãn tình dục.

Không

Nếu con người KHỎE MẠNH và SẠCH bên trong cơ thể thì cơ thể đó sẽ hoạt động bình thường và tràn đầy sức sống. Các Hormone trong cơ thể họ sẽ hát ca và tình dục sẽ không thành vấn đề. Những người thỏa mãn tình dục sẽ là những người lao động hạnh phúc, và những người lao động hạnh phúc tự nhiên thu hút năng lượng tích cực vào bất cứ điều gì họ làm. Công việc của họ tiến triển, họ rất hạnh phúc, năng lượng sáng tạo của họ gấp mười lần bình thường và họ tìm ra những cách sáng tạo mới để vượt qua thử thách. Công việc kinh doanh của họ tăng lên và tiền bắt đầu chảy vào.

Tất cả mọi thứ đều liên quan.

Vấn đề tiền bạc chỉ là một triệu chứng. Đừng đổ lỗi cho kinh tế. Có rất nhiều người kiếm được nhiều tiền trong thời kỳ suy thoái. Bạn có thể là một trong số họ. Đó là lý do tại sao tôi viết cuốn sách "Bí mật của sự thịnh vượng". Thật ra, bạn không cần tiền để hạnh phúc và hài lòng. Bạn có mọi thứ bạn cần trong cuộc sống. Đứng trần truồng nhìn vào gương và nói với bản thân rằng những gì bạn thấy là mọi thứ bạn cần. Tất cả mọi thứ ngoài đó chỉ là quần áo tạm thời. Sự thực là những gì bên dưới lớp quần áo. Giữ cơ thể của bạn sạch sẽ và đối xử với nó đúng, và tôi hứa với bạn rằng toàn bộ vũ trụ sẽ tôn vinh bạn trở lại. Thế giới hoàn toàn mới sẽ mở ra cho bạn. Bằng cách không cần gì bạn sẽ có được mọi thứ.

Một vấn đề khác với các mối quan hệ là thiếu giao tiếp, cũng giống như thiếu hiểu biết về phía bên kia đến từ đâu. Một lần nữa, nếu chúng ta hoàn toàn yên tâm với bản thân và đánh giá cao mọi khoảnh khắc mà không nghiện ngập và với một cơ thể khỏe mạnh siêu sạch, chúng ta sẽ rất yên bình, chúng ta thực sự có thể nghe thấy người kia đến từ đâu. Và tôi không ám chỉ tới những gì họ nói bằng miệng. Sau những gì tôi đã dạy bạn với cuốn sách này, bạn sẽ có thể nhìn thấy mọi người trong một ánh sáng hoàn toàn mới, và có sự đồng cảm. Bạn sẽ không phòng thủ, bướng bỉnh và đóng cửa, bởi vì chúng không còn là mối đe dọa đối với bạn. Bạn không nghe thấy những lời lăng mạ từ miệng họ, nhưng thay vào đó lại thấy trong mắt họ một linh hồn lạc lối và sợ hãi đang kêu cứu. Bạn có thể nhìn thấy nó trong mắt họ, cơ thể họ, nghe thấy trong giọng nói và cảm nhận năng lượng của họ. Những gì họ đang nói rất to bây giờ bạn không cần phải nghe những lời đáng sợ từ miệng họ. Sự bình tĩnh của bạn sẽ giúp họ bình tĩnh. Điều thực sự tất cả mọi người muốn là sự yên tâm. Họ muốn thấy hy vọng rằng một người khác biết một lối thoát. Thay vì tung nắm đấm, hãy đưa cho họ bàn tay rộng mở để giúp đỡ họ. Không phải bằng cách rao giảng, mà chỉ bằng cách là chính mình và yêu thương họ. Cảm giác an toàn duy nhất trong cuộc sống là những gì đến từ bên trong.

Thiết lập thứ tự ưu tiên của bạn ngay bây giờ. Hãy cam kết với bản thân và Vũ trụ rằng từ thời điểm này trở đi, bạn sẽ chỉ làm những gì đúng đắn. Bạn đã sẵn sàng để cảm nhận sống thật sự là như thế nào. Không còn nói dối với bản thân hoặc người khác. Không còn chần chừ nữa. Không còn dễ dàng thoát ra. Hãy nhớ rằng, không có đường tắt. Bạn không thể lừa đảo tự nhiên.

Cả vũ trụ đang dõi theo bạn. Hãy làm cho nó tự hào.

Bạn đã được ban cho cỗ máy đẹp hoàn hảo nhất trên Trái đất. Nó có thể tự chữa lành. Nó đòi hỏi rất ít nhiên liệu, chỉ cần không khí, nước và một chút trái cây. Nó muốn di chuyển. Nó muốn chơi. Nó muốn chia sẻ và tham gia với người khác.

Hãy tổ chức cuộc sống đi, bạn của tôi. Bạn ở đây để làm việc đó.
Ngừng chết dần dần và hãy bắt đầu sống lại.
Và bằng cách thực sự sống ... bạn sẽ chữa lành thế giới.
Hãy trẻ lại.
Ngay bây giờ!

Chương 13

Gan

ĐỒNG Ý. Chúng ta hãy đi học cách để chữa lành các cơ quan chịu trách nhiệm chính vẻ ngoài của bạn. Đó là gan, thận, đại tràng và da. Hãy chú ý là tôi để da cuối cùng. Thậm chí đáng lẽ là tôi không đưa nó vào nếu bạn chăm sóc đúng cách cho ba bộ phận kia. ĐỪNG đơn giản nhảy vội ngay tới phần da. Việc đó chẳng giúp ích gì cho bạn nếu bạn không chăm sóc gan, thận và ruột già trước. Vì vậy, để không chậm trễ, tôi giới thiệu với bạn ... thế giới tuyệt vời bên trong bạn.

LÀN DA và GAN

Da của bạn giống như một phần mở rộng của gan. Hãy gọi nó là " Lá gan bên ngoài của bạn". Nó là một cơ quan đào thải khổng lồ. Nếu gan của bạn có tình trạng gì thì da bạn cũng vậy (và ngược lại). Nếu da của bạn có những đốm trên đó, gan của bạn cũng vậy. Nó có nghĩa là các đốm nâu đang bắt đầu xuất hiện trên khắp gan của bạn như trái cây sẽ bắt đầu hỏng. Nếu da bạn bị ngứa, bỏng, ngứa ran, vỡ ra, thực sự khô hoặc bạn bị bệnh chàm, bệnh vẩy nến hoặc phát ban, điều đó có nghĩa là gan của bạn đang bị nhiễm độc và đầy rác. Thứ thoát ra khỏi da bạn là độc tố. Đó là những gì đốt cháy, gây ngứa và khô da và gan của bạn chứa đầy những thứ rác rưởi đó! Gan của bạn là cơ quan lớn nhất của bạn, vì vậy hãy tưởng tượng bạn bị nhiễm độc như thế nào. Nếu bạn muốn có làn da đẹp, hãy bắt đầu bằng cách làm sạch gan và thận. Đây là hai cơ quan quan trọng nhất trong cơ thể bạn. Gan lọc chất thải hòa tan trong dầu và thận lọc chất thải hòa tan trong nước.

GIẢI ĐỘC

Gan của bạn là bộ lọc của cơ thể bạn. Nó bảo vệ bạn khỏi hóa chất, chất độc, độc tố, thực phẩm xấu, v.v ... Đó là nơi tất cả những chất bảo quản, thuốc trừ sâu, hóa chất và rác rưởi trong thực phẩm của bạn kết thúc. Đó là nơi rượu, khói, kim loại nặng, khói nhựa, ma túy, thuốc giảm đau, vi khuẩn tích tụ và ký sinh trùng muốn dạo chơi và tiệc tùng. Đó là cơ quan lớn nhất bên trong cơ thể và chứa đầy rác độc hại kể từ ngày bạn được sinh ra. Lần cuối bạn làm sạch bộ lọc của mình là

khi nào? Và bạn tự hỏi tại sao bạn rất mệt mỏi?

Nhưng gan làm được nhiều hơn thế.

Gan của bạn cũng tạo ra nguồn năng lượng cho bạn: glucose từ carbs và tinh bột bạn ăn. Hãy nghĩ về Glucose là năng lượng tinh khiết. Đó là những gì mà dựa vào đó bộ não của bạn hoạt động . Đó là nhiên liệu của bạn. Hầu hết mọi người ăn quá nhiều, do đó glucose dư thừa được lưu trữ trong gan dưới dạng glycogen và được chuyển đổi lại thành glucose khi cần thiết.

Ngoài việc lọc mọi thứ bạn ăn, gan còn

- Tích trữ B12 và sắt
- Sản xuất và tích trữ vitamin A, B-12, D, E, K
- Tạo axit amin, trở thành PROTEIN trong cơ thể bạn
- Tạo steroid và hormone giới tính
- Tạo các yếu tố đông máu
- Tạo chất lỏng tiêu hóa để tiêu hóa thức ăn
- Phá vỡ chất béo (tạo mật cho túi mật)
- Loại bỏ cholesterol và chất béo có hại
- Giết chết vi khuẩn và virus
- Sản xuất interferon- sát thủ giết vi trùng mạnh mẽ
- Sản xuất hầu hết bạch huyết của cơ thể, có tế bào lympho diệt vi khuẩn và tế bào bạch cầu . (bạch huyết trong cơ thể gấp 4 lần trong máu)
- Nó dự trữ các tế bào miễn dịch ... và hàng trăm chức năng khác!

Con đường của thức ăn từ miệng đến máu là qua dạ dày> ruột> tĩnh mạch cửa> gan> máu

Bệnh là một dấu hiệu gan của bạn bị quá tải. Đơn giản là vậy.

Làm sạch gan không chỉ cứu sống bạn, mà thực sự làm bạn trẻ hơn 10 tuổi! (Tại sao bạn mua cuốn sách này.)

Vì gan là nơi mà những thứ xấu được lọc vào, nó trở thành nơi sinh sản của ký sinh trùng, vi khuẩn, u nang và virus. Vì sỏi mật là xốp, chúng cũng trở thành nơi sinh sản, làm tổ của ký sinh trùng và bệnh tật.

Gan tạo ra MẬT- một chất lỏng mang chất độc, chất thải độc hại và các tế bào máu cũ đã sử dụng ra khỏi hệ thống. Nhưng đây là một công cụ đa năng. Mật có chứa muối mạnh phá vỡ chất béo và dầu, vì vậy, khi đi ra khỏi hệ thống tiêu hóa của bạn, nó sẽ lấy chất béo và dầu. Những thứ này được lưu trữ trong túi mật của bạn cho đến khi cần thiết (khi bạn ăn chất béo). Nếu mật thực sự độc hại, nó cứng lại và bắt đầu kết tinh thành những viên đá lấp đầy gan và túi mật của bạn và cắm vào hệ thống của bạn. Câu trả lời là không loại bỏ túi mật, đó chỉ là một cái túi. Câu trả lời là phải hòa tan những viên đá.

Các axit amin (khối tạo dựng của protein) rất quan trọng đối với sức khỏe của gan, nhưng chỉ từ các nguồn thực vật (tất cả các loại thực phẩm thực vật đều có axit amin). Protein từ các nguồn động vật là một lối tắt độc hại và cuối cùng làm hỏng gan. Ăn thịt và các thực phẩm động vật khác tạo ra khí amoniac trong cơ thể chúng ta tấn công gan, dẫn đến hôn mê gan, khiến gan cuối cùng phải bỏ cuộc và ngừng hoạt động.

Xơ gan là sẹo của mô gan do rượu, thuốc lá, thuốc, nhiễm trùng như viêm gan, ký sinh trùng và thói quen lối sống độc hại. Gan trở nên cứng, máu gặp khó khăn khi lọc qua. Điều này là nghiêm trọng gây chết người và giết chết nhiều người ở độ

tuổi trung niên. Một nửa số người ở Mỹ là ứng cử viên. Vì gan tạo ra hầu hết bạch huyết của cơ thể, nên không cần phải nói thì gan bị tắc nghẽn có nghĩa là một hệ thống bạch huyết chậm chạp.

Khi gan và túi mật chậm chạp hoặc quá tải thì chúng ta ngày càng trở nên hận thù và tức giận hơn. Ngược lại, điều tương tự cũng xảy ra, sự tức giận có thể làm hỏng gan và túi mật. Chúng ta đều biết rượu làm hại gan (vâng tất cả rượu), và người nghiện rượu tức giận như thế nào, bây giờ bạn biết tại sao.

TÍN HIỆU GAN CỦA BẠN CHẬM CHẬP, NHIỄM ĐỘC & SƯNG TẤY

- Dạ dày thể hiện ra bên ngoài nhưng ốm yếu ở những nơi khác
- Mệt mỏi nhiều, xuống sức, năng lượng thấp, suy giáp
- Vấn đề về trí nhớ, não mơ hồ
- Tâm trạng xấu, tình cảm, chán nản, dễ bị căng thẳng, khó chịu, tức giận và cáu kỉnh rất nhiều, hội chứng tiền kinh nguyệt
- Căng thẳng, “dính vào mông” (theo nghĩa đen!), Họ bị bệnh trĩ và các vấn đề về tuyến tiền liệt, u nang buồng trứng
- Viêm nhiễm cơ quan sinh sản
- Khí (đầy hơi), mùi hôi thối, mùi cơ thể
- Viêm Xoang, mũi, nghẹt mũi
- Vấn đề tiêu hóa, tiêu chảy xen kẽ / táo bón
- Khó tiêu
- Các vấn đề về da: ngứa, nổi mẩn, đốm, da bị kích thích, nóng rát
- Dị ứng
- Buồn nôn, buồn nôn, đặc biệt là sau khi ăn
- Đổ mồ hôi nhiều
- Màu da, mắt hơi vàng cam.
- Mắt mệt mỏi, đỏ, khó chịu, mờ mắt
- Nhức đầu, đau đầu, trí nhớ kém, có thể nghĩ rõ ràng
- Nướu chảy máu
- Ung thư tụy gan - mệt mỏi cực độ là dấu hiệu đầu tiên
- Cholesterol cao
- Ngủ không ngon - thức dậy giữa đêm- gan bị quá tải
- Vấn đề về thận
- Vấn đề về tim
- Vấn đề về phổi
- Nhiệt miệng hoặc lưỡi
- Rối loạn đường huyết - hạ đường huyết, tiểu đường, thèm đồ ngọt, carbs, soda, rượu
- Béo phì, quá cân, hoặc không thể tăng cân
- Người nghiện công việc, bướng bỉnh, cáu kỉnh
- Cứng khớp ở thân trên và cánh tay phải
- Dấu hiệu của bệnh gan tiến triển- tử vong. (bất cứ điều gì xảy ra để thức tỉnh bạn)

NGUYÊN NHÂN:

Thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến, thực phẩm có chất bảo quản, hóa chất, thuốc trừ sâu (vô cơ) Tinh bột và ngũ cốc

Thịt, pho mát

Đường

Rượu

Khói thuốc lá

Thuốc kê đơn - đặc biệt là NSAID, thuốc giảm đau như acetaminophen, thuốc kháng sinh, thuốc chống trầm cảm, thuốc an thần kháng histamine Claritin gây ra khối u gan, hóa chất và độc tố trong môi trường,

Kim loại và bạc trám hỗn hợp thủy ngân,

Chế độ ăn ít chất xơ

Không khí độc hại

CƠN PHẪN NỘ

NỖI SỢ

Nước nhiễm độc (clo, florua, kim loại nặng)

khói nhựa

thuốc trừ sâu, thuốc diệt nấm

ký sinh trùng, vi khuẩn, virus, nấm mốc, nấm men, nấm candida

béo

cholesterol

TINH BỘT

Các loại ngũ cốc và thức ăn chứa tinh bột khiến gan, thận và túi mật bất lực, hình thành sỏi và đông máu mạch máu, hình thành khối u, ung thư, trĩ, dị ứng, huyết áp cao, vv . Phải được làm sạch hoàn toàn các cơ quan đào thải và ngừng tất cả các loại ngũ cốc và thực phẩm tinh bột lại.

Bạn nên thực hiện việc xổ đại tràng mỗi ngày trong một tháng trong giai đoạn làm sạch này bởi vì một khi rác này được đổ vào ruột của bạn, bạn muốn lấy nó ra khỏi cơ thể càng nhanh càng tốt, nếu không nó sẽ tái hấp thu vào hệ thống của bạn và làm cho bạn cảm thấy "cứt đái". Không có gì giúp bạn khỏe mạnh nhanh hơn việc làm sạch ruột triệt để. Điều này giúp gan và túi mật của bạn có nhiều không gian hơn để đổ vào và giúp chúng làm sạch nhanh hơn. Gan là một cơ quan khổng lồ có kích thước bằng một quả bóng đá, chứa đầy chất độc bùn dày, và làm sạch nó giống như cố gắng bóp kem đánh răng qua một quả chuối khổng lồ, vì vậy nó không thể làm sạch chỉ sau một đêm. Một tuần làm sạch là tối thiểu, hãy cố gắng trong một tháng. Để hoàn toàn làm mới gan của bạn mất 6 tháng đến một năm. Đó là cơ quan hoạt động vất vả nhất, lớn nhất trong cơ thể bạn. Ăn chay bằng chế độ ăn kiêng nước trái cây là tốt nhất vì bằng cách đó thì gan của bạn mới có thể tập trung vào việc làm sạch mà không phải xử lý những thứ mới.

Để kích hoạt gan khi làm sạch, hãy uống các loại thảo mộc đắng. Khi các thụ thể đắng trên lưỡi được kích hoạt, chúng sẽ gửi tín hiệu xuống dây thần kinh phế vị đến gan, kích thích gan thải chất độc của nó. Tất cả chỉ cần một lượng nhỏ, như một nửa muỗng cà phê thứ đắng trên lưỡi, trong một khoảnh khắc. Công thức giành cho gan và ruột kết của tôi có chứa các loại thảo mộc tuyệt vời cho mục đích này. Hoặc đơn giản là đi ra ngoài và chọn một số bồ công anh hoặc các loại thảo mộc hoang dã khác.

Không uống gì ngoài nước lọc và nước chanh vắt tươi miễn là bạn có thể. Sau đó, không ăn gì ngoài rau / nước ép xanh miễn là bạn có thể, sau đó đến sinh tố, cuối cùng là thực phẩm thô. Xem cuốn sách của tôi Heal Yourself 101 để biết chi tiết.

Một lần nữa, thảo mộc đắng, một lượng lớn nước lọc và nước trái cây tươi. Ăn càng nhiều (hoặc chỉ) rau, quả và quả tươi càng tốt. Tránh xa các loại hạt trong quá trình làm sạch.

CÁCH LÀM SẠCH RA KHỎI TÚI MẬT- (giúp kéo độc tố ra khỏi gan) Uống thứ này mỗi ngày trong vài tuần - (trong máy xay sinh tố)

- Nước ép cam, chanh, chanh dây, bưởi
- 3-5 tép tỏi
- Một miếng gừng kích thước cỡ ngón tay cái
- Nửa chén dầu ô liu hoặc dầu gai
- Nhúm muối biển celtic

Dầu làm cho túi mật đổ chất chứa trong đó (bao gồm cả sỏi, v.v.). Tỏi chống lại vi khuẩn, vi rút và ký sinh trùng đã tích tụ trong mật. Bạn không muốn chúng lan rộng trở lại vào cơ thể bạn. Gừng làm mịn quá trình tiêu hóa và giúp mọi thứ di chuyển. Nước ép cam quýt và muối biển giúp phá vỡ các chất béo, dầu và mật.

Chanca Piedra *** - đây là một loại thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru được sử dụng cho sỏi mật, sỏi thận, nhiễm trùng tiết niệu, viêm gan A, B, C, tối ưu chức năng gan, thận và bàng quang. Nó đã được khoa học chứng minh là thuốc kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống hạ đường huyết. Nó phá vỡ cả sỏi thận và sỏi mật, kích thích sản xuất mật và giúp làm sạch tắc nghẽn trên khắp cơ thể và các cơ quan. Nó có thể sử dụng dưới dạng trà, chiết xuất, bột hoặc viên nang. Không có tác dụng phụ được báo cáo từ bất cứ ai ngoại trừ có thể một số người bị chuột rút trong khi trục xuất sỏi. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể sử dụng.

Gợi ý sử dụng: uống dưới dạng bột trong nước (nửa muỗng cà phê, 3 lần/ngày, khi bụng đói) hoặc 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói .Tôi có sẵn trong công thức gan của tôi, vì vậy nếu bạn muốn một thứ gì đó sẵn sàng để đi, chỉ đơn giản là bạn uống cái đó..

Bạn tôi Don Tolman nói rằng bạn có thể có được một lá gan mới, sạch hoàn toàn bằng cách uống 1 cốc nước chanh mỗi ngày trong 90 ngày. Ngay cả khi bạn chỉ còn 10% gan, bạn vẫn có thể tái tạo nó. Cơ thể muốn chữa lành. Chỉ cần giúp nó.

NGẢI CỨU:

"Ngải cứu" là các loại thảo mộc và thực vật có vị đắng kích thích gan sản xuất mật mới và tuôn ra mật độc cũ. Đây là một cách tuyệt vời để giúp làm sạch gan. Một nguyên tắc chung tốt là càng đắng thì càng tốt cho gan của bạn.

Một số ví dụ về thảo dược có vị đắng-

Ngải cứuThụy Điển
Rễ nho Oregon
Rễ cây khổ sâm
Lá ngải cứu
Lá atisô
Nho đắng
Bồ công anh
Senna
Chi Đương quy
Vỏ chanh
nghệ
Thảo quả

Hãy nhớ

Làm sạch ruột ** (thụt rửa, khuẩn lạc)
Thảo dược đắng
Uống nước chanh tươi mỗi ngày
Ngừng dùng DHEA nếu bạn đang dùng nó
Loại bỏ chất độn bạc / thủy ngân, chúng đang dần làm nhiễm độc gan của bạn và bạn.

CÂY TẦM MA**

Loại "cỏ dại" phổ biến này là một trong những nguồn silica cao nhất (cần thiết cho da, tóc, collagen). Nó giúp tăng cường năng lượng tuyến giáp, giúp đốt cháy chất béo và làm sạch chất nhầy. Cây tầm ma rất tốt để làm sạch gan, tạo máu, xả chất thải có tính axit và thậm chí giúp làm dịu hệ thần kinh. Nó chống viêm, và loại bỏ axit uric trong bệnh gút. Nó hỗ trợ phát triển hệ vi sinh đường ruột có lợi. Tuyệt vời để làm giảm chất nhầy trong ruột kết. Nó là nguồn cung cấp serotonin dẫn truyền thần kinh, hỗ trợ chức năng tuyến thượng thận, tăng cường hấp thụ chất dinh dưỡng. Là một chất chống viêm steroid để giảm viêm tuyến tiền liệt và một nguồn dinh dưỡng tuyệt vời cho chức năng và sức khỏe tuyến tiền liệt.

Cây tầm ma làm giảm lượng đường trong máu, tăng độ nhạy insulin do hàm lượng crom. Cung cấp hỗ trợ dinh dưỡng và tăng cường các mạch máu để ngăn ngừa tổn thương insulin. Được sử dụng như một thuốc chống trầm cảm, như một loại thuốc kháng sinh và kháng nấm, để loại bỏ axit uric và lactic, làm tan sỏi thận, điều hòa tuyến giáp, giảm mỡ cơ thể, tăng năng lượng, điều trị thiếu máu và loét, tăng cường các mô và là thuốc nhuận tràng nhẹ. Được coi là một loại thuốc bổ cho tuyến thượng thận, thận và gan. Nó điều chỉnh hệ thực vật đường ruột. Một trong những loại thảo mộc tốt nhất bạn có thể dùng. Nó có hàm lượng protein cao, vì vậy bạn có thể sống nhờ vào cây này nếu cần.

BỒ CÔNG ANH

Vâng, những cỏ dại mọc trong sân của bạn, chúng là món quà của Chúa cho bạn. Cây này tốt cho mọi thứ, thận, gan, đại tràng ... mọi thứ! Chúng tốt cho bạn hơn bất cứ thứ gì bạn có trong tủ lạnh. Chúng là một siêu thực phẩm và thuốc tự nhiên. Một nguồn tuyệt vời của các chất chống oxy hóa vitamin A và E, ngăn ngừa tổn thương gốc tự do. B phức tạp, C, D, canxi, sắt, mangan, magiê, phốt pho, kali, phốt pho, lưu huỳnh, silica, natri, saponin, và phytoestrogen. Được sử dụng như một phương pháp điều trị ung thư, thuốc kích thích gan và thuốc bổ, để kiềm hóa máu, tăng nồng độ axit tiêu hóa, giảm cholesterol, làm thuốc lợi tiểu, làm sạch máu, như một loại thuốc bổ bạch huyết, để cải thiện lưu thông, như một loại thuốc nhuận tràng nhẹ, và như một thuốc giảm đau. Bồ công anh điều hòa hệ vi khuẩn đường ruột (vi khuẩn tốt trong ruột của bạn) Bất kỳ loại chất xơ nào, chanh, chanh dây, bưởi, cam đều tốt cho gan. Hãy trồng một ít ở sân sau nhà bạn.

NHỮNG THỨ MÀU XANH THIẾT YẾU CHO GAN !

Tảo Clorella. Nước ép bồ công anh **. Làm xà lách arugula ** Các loại cỏ rất tuyệt- (lúa mạch, lúa mì, cỏ linh lăng) nước ép cỏ lúa mì là một siêu giải độc giúp thanh lọc gan

PREBIOTICS VÀ PROBIOTICS

Prebiotic là những gì mà Probiotics ăn. Nguồn chính là chất xơ. Các nguồn tuyệt vời gợi ý là chất xơ cam quýt, chất xơ táo, bột lanh, vv Các loại probiotics tốt nhất là loại chất lỏng. Quên những thứ bột đắt tiền - chúng vô giá trị. Hãy tự nuôi

trồng riêng cho mình. Làm kefir! Ít nhất là có được chất lỏng acidophilus không có sữa, nằm trong chai ở ngăn lạnh. Uống khi bụng đói. Buổi sáng là tốt khi axit dạ dày yếu. Đêm khuya cũng được trước khi đi ngủ.

KÝ SINH TRÙNG

Nếu lá gan bạn bị nhiễm độc nhớp nháp, tôi chắc chắn rằng bạn bị ký sinh trùng. Chúng ăn những chất nhờn độc hại. chúng yêu chất nhầy. Chúng yêu đồ ăn vặt của bạn! Chúng yêu đường và bánh mì và chúng tự bọc trong dầu và chất béo mà bạn nuốt để bảo vệ bản thân khỏi mọi thứ có hại. Thuật ngữ ký sinh trùng có nghĩa là bất thứ gì sống dựa vào bạn bằng chi phí của bạn. Chúng cùng đi xe miễn phí và ăn thức ăn mà bạn ăn và sống bên trong bạn, thậm chí luồn lách bên trong bạn. Chúng làm cho cơ thể bạn nhiễm độc và một số chúng thậm chí bắt đầu ăn BẠN. Chúng bao gồm từ những con amip đơn bào nhỏ đến những con giun dài 20 feet. Nếu bạn nghĩ tôi đang đùa, hãy tìm nó trên internet. Chúng góp phần vào hầu hết mọi tình trạng sức khỏe mà bạn có thể tưởng tượng. Mỗi người có ý thức về sức khỏe tốt nên làm sạch ký sinh trùng ít nhất một hoặc hai lần một năm. Tôi đã tạo ra một công thức miễn ký sinh trùng hạng nặng chỉ vì lý do đó và nó bắt đầu được bán trên toàn thế giới ngay lập tức. Bạn có thể đọc thêm về nó trên trang web của tôi. Phải mất ba tháng để loại bỏ cơ thể ký sinh trùng của bạn bởi vì khi chúng chết, chúng đẻ trứng. Những thứ này là những thứ sống sót quỷ quyệt và sẽ làm bất cứ điều gì để giữ cho loài của chúng đi vào bên trong bạn. Bạn có thể nhìn thấy những hình ảnh đáng sợ tại ugparasites.com

HẠT CÂY THÌ LÀ

Giúp hỗ trợ tiêu hóa bằng cách tăng tiết enzyme tiêu hóa. Tốt cho những người bị vấn đề về khí (đầy hơi), co thắt, đau bụng, ợ nóng, táo bón, đau bụng, đau thời gian, nhiễm trùng tiết niệu, giải độc, viêm khớp, bệnh gút,

RỄ CÂY HOÀNG KỲ-

Chất thích nghi, thuốc giãn mạch. Phương thuốc cực kỳ hữu ích cho chứng yếu cơ thể và rối loạn năng lượng kiệt sức như mệt mỏi mãn tính, nấm candida, herpes, hạ đường huyết và kiệt sức. Tuyệt vời cho lá lách và phổi, tăng năng lượng sống. Tốt để giảm mồ hôi ban đêm và giữ nước.

ENZYME với Protease, Bromelain (không dùng enzyme protease nếu bạn bị chảy máu trong)

TOCOTRIENOLS (cám gạo)

nguồn vitamin B hoàn chỉnh tuyệt vời, cũng là nguồn cung cấp chủ yếu vitamin E và axit amin (protein)

Men dinh dưỡng (cho vitamin B và axit amin)

RONG BIỂN

Rong biển rất quan trọng, tôi đã dành trọn một phần trong cuốn sách nàyvề rong biển. Hãy đọc nó.

LÔ HỘI- là một trong những cây thực phẩm kỳ diệu nhất hành tinh. Nó dự trữ trong nhiều tháng. Cắt nó và nó tự lành! Lô hội có tất cả các loại steroid tự nhiên, kháng sinh, axit amin, khoáng chất, enzyme và những thứ chúng ta chưa từng khám phá. Đặt nó trên da của bạn và nó ngấm ngay vào cơ thể và dòng máu của bạn, tác dụng ngay lập tức. Nói về da, lô hội là sản phẩm kỳ diệu cho da. Nó giàu silica hữu

cơ và giúp tạo ra các tế bào và thành động mạch khỏe, màng nhầy và các mô liên kết của xương và sụn, trong khi có thể chữa lành ung thư da, bệnh trĩ và giãn tĩnh mạch. Nó kích thích sự di chuyển của bạch huyết và thậm chí có axit salicylic giống như aspirin. Gel lô hội có hiệu quả đối với các nếp nhăn, mụn nhọt, da khô và da bong tróc. Càng tươi, càng tốt. Hãy trồng vài cây, cắt nó ra và bôi lên mặt và da của bạn. Ngoài ra, cắt gai và bỏ toàn bộ vào máy xay sinh tố tốc độ cao như Vitamix (vâng, cả vỏ và mọi thứ) và pha loãng bằng thứ gì đó như nước cam để làm ngọt. Aloe Vera rất đắng vì hàm lượng lưu huỳnh và chất chống oxy hóa kiềm mạnh nhưng đó chính xác là những gì làm cho nó hoạt động tốt. Nếu bạn uống quá nhiều, bạn có thể bị tào tháo rượt, nhưng điều đó cũng không sao. Đường tiêu hóa và đào thải của bạn cần được làm sạch và điều trị bằng lô hội (Lô hội được sử dụng cho ung thư ruột kết, da, dạ dày và trực tràng). Làn da của bạn không thể bừng sáng khỏe mạnh nếu cơ thể bạn bị bít chặn bằng chất độc và độc tố. Một đường ruột sạch và gan sạch và thận sạch sẽ đồng nghĩa với làn da khỏe mạnh hơn.

BẠCH QUẢ

Một chiết xuất lá từ cây bạch quả, được sử dụng để chống lại tác động của lão hóa. Cải thiện lưu thông khắp cơ thể, vận chuyển nhiều máu và oxy đến não để có trí nhớ tốt hơn và tinh thần minh mẫn hơn. Bảo vệ não khỏi rối loạn tâm thần. Một chất chống oxy hóa mạnh, nó bảo vệ các tế bào khỏi tổn thương gốc tự do và làm giảm sự đóng cục và đông máu của tế bào máu có thể dẫn đến bệnh tim sung huyết. Giúp trả lại độ đàn hồi cho các mạch máu cứng cholesterol. Giảm viêm trong phổi dẫn đến cơn hen. Tăng sức mạnh mạch máu và giúp đảo ngược chứng bất lực do xơ vữa động mạch. Trong một nghiên cứu, Ginkgo hiệu quả hơn 30% so với tiêm thuốc với hơn 50% bệnh nhân cho thấy khả năng phục hồi. Nó được sử dụng để cải thiện lưu lượng máu, cải thiện trí nhớ, điều trị ù tai, điều trị thoái hóa điểm vàng, cải thiện chuyển hóa glucose và như một chất chống oxy hóa, ngăn chặn chứng ù tai (ù tai), cải thiện thị lực, phòng ngừa đột quỵ và hồi phục các tổn thương. Hiệu quả gấp trăm lần khi trộn với ớt cayenne. Nó giúp cải thiện dòng chảy của chất lỏng trong cơ thể, vì vậy nó rất tốt cho thận và tim. Nâng cao kết quả thi đấu thể thao nhanh chóng, một khởi đầu tuyệt vời bất kể khi nào.

CÂY PAU D'ARCO

Vỏ cây của giống cây Nam Mỹ này là thuốc kháng vi-rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống ký sinh trùng, chống viêm, chống khối u, với đặc tính tăng cường miễn dịch. Nhiều đặc tính của pau d 'arco là nhờ 18 hoạt tính sinh học anthraquinone và napthaquinones sát trùng và 5 chất chống viêm.

ECHINACEA (CHI HOA NÓN)

Đây là một chất kích thích hệ thống miễn dịch. Nó làm tăng mức độ interferon chống virus trong cơ thể. Echinacea thúc đẩy tuyến ức, tủy xương và lá lách sản xuất nhiều tế bào miễn dịch. Echinacea giúp làm sạch máu và tăng cường làm sạch hệ thống bạch huyết, làm cho nó trở thành một chất khử độc mạnh mẽ để loại bỏ các sinh vật truyền nhiễm.

CÂY XÔ THƠM TRẮNG

Một loài cây mạnh, đa năng, được sử dụng để xoa dịu nhanh chóng cho tất cả các điều kiện, cả nhỏ và chính. Nó được sử dụng để đảo ngược tóc bạc và các đốm hói bằng cách pha một loại trà thực sự mạnh (vài giờ trên bếp) trộn với trà đen (chà vào đầu hàng ngày). Nếu lá xô thơm non được đun sôi xuống nhựa, chúng tạo thành thuốc mỡ màu đen, được bôi lên khối u da để loại bỏ ung thư.

Thuốc mỡ có đặc tính làm se và giãn nở, điều này rất tốt cho các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp như viêm phế quản, viêm xoang, cảm lạnh, sốt, viêm và suy yếu hệ thống miễn dịch nói chung. Nó là một loại cây rất đắng, điều này khiến nó có tác dụng tuyệt vời cho gan, tạo ra mật, men tiêu hóa, tuyệt vời cho đau bụng, viêm đại tràng, đầy hơi, giun, chuột rút khi kinh nguyệt, thậm chí vô sinh. Đối với côn trùng cắn hoặc ngứa, lấy một ít lá và mùn cho vào miệng với nước bọt và đặt tại chỗ ngứa. Nó có chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp trì hoãn quá trình lão hóa.

QUẢ ACAI BERRY- tốt cho tiêu hóa và gan, quả acai rất tốt cho việc chống lão hóa vì nó là chất chống oxy hóa mạnh mẽ, hàm lượng EFA và protein đồng hóa cao, tuyệt vời cho da, tóc, móng tay, não, cải thiện tiêu hóa và đào thải, tâm trạng, tinh thần minh mẫn, năng lượng, sức bền, giấc ngủ ngon, làm sạch và giải độc. Quả Acai berry có cấu tạo protein và axit amin gần giống như trứng, nhưng dễ bị đồng hóa hơn nhiều và rất tốt cho những người có vấn đề đồng hóa protein và chất béo.

Quả Acai chứa nhiều Phenylalanine hơn trứng, một loại axit amin thiết yếu rất quan trọng đối với não và hành vi. Quả Acai chứa nhiều Proline hơn trứng. Proline là một trong những thành phần chính của collagen, vì vậy thật tuyệt vời để có làn da trẻ trung , có cấu tạo chất béo thiết yếu tốt hơn so với ô liu hoặc dầu ô liu. Nó có nhiều chất chống oxy hóa hơn tất cả các loại quả mọng khác (nhiều hơn ba mươi ba lần anthocyanin so với rượu vang đỏ hoặc nho). Nó làm tăng mức năng lượng và sức chịu đựng cho những ham muốn lành mạnh, rất tốt cho chức năng tiêu hóa và sức khỏe gan, tinh thần minh mẫn, tập trung và tâm trạng tích cực, cải thiện giấc ngủ (nhiều vitamin B), sức khỏe của mắt (rất nhiều beta carotene) tuyệt vời cho da, tóc và móng tay, huyết áp và mức cholesterol, viêm khớp. Nó có chất xơ và dưỡng chất thực vật phytonutrients như resveratrol và anthocyanin, một trong những giá trị ORAC cao nhất so với bất kỳ loại quả mọng nào. ACAI là một nguồn EIDAGIC ACID mạnh, là chất chống ung thư, kháng khuẩn và chống virut và làm giảm sưng tuyến tiền liệt.

RAU MÁ

Giàu vitamin B, hỗ trợ chức năng thần kinh, cải thiện lưu lượng máu đến não. Được sử dụng như một loại thuốc bổ thần kinh, như một chất chống oxy hóa, để kiềm hóa máu, giảm viêm, rối loạn da, kích thích quá trình chữa lành, giảm cholesterol, chữa lành vết loét, hạ huyết áp, làm thuốc sát trùng, tăng trí nhớ và tuổi thọ, để thanh lọc máu, và như một chất giãn cơ trơn. Điều hòa hệ thực vật đường ruột.

DƯƠNG ĐỀ NHĂN

Một loài cây làm thanh lọc cơ thể rất phổ biến và rất hữu ích. Nó là một loại thuốc nhuận tràng không gây kích ứng, (tốt hơn đại hoàng) cho táo bón. Nó làm dịu ruột và làm dịu viêm niêm mạc ruột. Tuyệt vời cho tình trạng da và ngứa. Có thể pha với cây xô thơm như một loại trà. Nó cũng có thể đặt trong một bồn tắm. Trà dương đề nhăn tăng cường tiêu hóa và cải thiện sự thèm ăn. Nó rất hữu ích trong việc hỗ trợ gan cũng như tiếp thêm sinh lực cho đại tràng. Nó rất hữu ích trong việc chữa nhiễm trùng đường ruột và điều trị loét dạ dày. Nó làm dịu hệ hô hấp và tiếp thêm sinh lực cho gan bằng glycoside. Nó giúp cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng và loại bỏ độc tố qua nước tiểu. Tuyệt vời để chữa bệnh gút, sỏi tiết niệu và viêm bàng quang. Được sử dụng trong lịch sử chữa các bệnh tình dục như giang mai. Nó đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ cho kết quả tuyệt vời với các tình trạng da như eczema, bệnh vẩy nến, phát ban, mụn nhọt, áp xe. Nó giúp kéo độc tố ra khỏi máu, bạch huyết và các mô cơ thể. Nó giúp làm dịu giai đoạn kinh nguyệt nặng,

đau, u xơ và thiếu máu. Nó rất giàu chất sắt và thậm chí giúp giảm trầm cảm, viêm và sưng, giúp nó trở thành một người chữa lành tuyệt vời cho nhiều tình trạng da. Nếu bạn muốn tạo một chất tẩy rửa chữa bệnh thực sự tốt, hãy trộn dương đề nhăn với cây ngưu bàng, bồ công anh và cây tầm ma. Bây giờ bạn đã có một năng lượng làm sạch đáng gờm!

Đất sét bentonite giúp hấp thụ độc tố

Đu đủ giúp lá gan bị xơ cứng phức tạp nhờ nồng độ enzyme cao

Vitamin C 500 mg mỗi giờ mỗi ngày trong một tháng, nguồn tuyệt vời gồm amla berry, acerola berry, quả tầm xuân, đu đủ, kiwi

Thực phẩm carotene - cải xoong, rau cải lông arugula là những nguồn thực phẩm Lycopene tuyệt vợi- cà chua, dưa hấu, hạt anh đào dưa hấu ** trộn toàn bộ hạt dưa hấu (hữu cơ), vỏ, mọi thứ và uống.

Cây Bupleurum- giúp giải độc gan (thậm chí tốt cho viêm gan) và tăng mức độ dopamine vì vậy bạn sẽ cảm thấy khỏe hơn. Cũng tốt cho tim và phổi - cải thiện lưu thông và hô hấp. Bupleurum giúp bệnh nhân phù nề thường liên quan đến suy tim sung huyết. Nó làm giảm viêm, giúp ngăn ngừa mảng bám động mạch, tăng cường các thành mạch máu. Nó làm tăng mức độ của chất chống oxy hóa, chống viêm và tăng cường miễn dịch enzyme superoxide effutase (SOD).

CÂY LONG NÃO-Nhựa cây và vỏ cây được sử dụng để hệ tuần hoàn, đau, dây thần kinh, đa xơ cứng, viêm gan, tình trạng da. Cũng là một nguồn chế phẩm sinh học tốt.

RỄ CÂY NGƯU BÀNG - thảo dược chống viêm, kháng khuẩn, kháng nấm và chống khối u rất phổ biến, lọc gan, khử độc và làm sạch máu, và vì nó làm sạch máu rất tốt, nên nó là một trong những chất tẩy rửa da tuyệt vời . Nó loại bỏ axit khỏi máu. Tuyệt vời cho bệnh chàm và bệnh vẩy nến. Nó cân bằng nội tiết tố da, các vấn đề về khớp và tuyến. Nó rất giàu khoáng chất và khoáng chất vi lượng cho sự hình thành xương, sụn, gân và dây chằng. Nó cũng chứa inulin, một nguồn thực phẩm tuyệt vời cho probiotics và hệ thực vật đường ruột.

CHIẾT XUẤT LÁ ATISÔ- bảo vệ gan và lợi tiểu nhẹ, tăng lưu lượng mật, giúp tiêu hóa chất béo và giúp hệ tiêu hóa di chuyển, giảm cholesterol và huyết áp, tốt cho chứng khó tiêu và ợ nóng.

Hành, tỏi và măng tây có chứa thứ gọi là FOS (đường thực vật được liên kết trong một chuỗi) giúp cải thiện khả năng giải độc của gan, chống lại vi khuẩn (thậm chí là E. Coli) và giúp mọi thứ chuyển động trong ruột. FOS là một nguồn thực phẩm tuyệt vời cho probiotics.

VITAMIN K- quan trọng đối với chức năng gan và điều trị bệnh xơ gan và vàng da. Nó được tìm thấy trong rau biển, rau lá sẫm màu, mật đường, trứng, yến mạch, rau họ cải và rau mầm. Bông cải xanh và bắp cải là tuyệt vời, có tất cả mọi thứ.

ARUGULA

rất giàu kiềm và trung hòa chất thải có tính axit trong cơ thể bạn. Nó khá đắng vì nó có hàm lượng lưu huỳnh cao, tuyệt vời cho gan của bạn. Tuyệt vời cho làn da

CÂY TẦM MA

Một trong những nguồn silica cao nhất. Chúng tăng cường năng lượng tuyến giáp, giúp đốt cháy chất béo và làm sạch chất nhầy. Cây tầm ma rất tốt để làm sạch gan, tạo máu, xả chất thải có tính axit và giúp làm dịu hệ thần kinh.

BIOFLAVONOIDS- chống viêm (hoạt động cũng như thuốc chống viêm theo toa), kháng khuẩn - là một phần của phức hợp vitamin C, bioflavs ngăn ngừa các động mạch xơ cứng, và giúp làm cho các mạch máu mạnh và bổ sung collagen. Chúng giữ các mô liên kết với nhau, làm giảm vết bầm tím, chảy máu trong, xuất huyết, sưng, nhện và giãn tĩnh mạch, giảm cholesterol, kích thích sản xuất mật, tăng cường hệ thống miễn dịch và chống viêm và nhiễm trùng và mụn rộp. Chúng làm chậm quá trình hình thành đục thủy tinh thể và giúp ngăn ngừa bệnh võng mạc tiểu đường. Cơ thể không thể tạo ra thứ này, vì vậy bạn phải lấy nó từ thực phẩm tươi tự nhiên. Quercitin là dạng bổ sung mạnh nhất. Nguồn thực phẩm tốt của bioflavs là quả việt quất, anh đào, thực vật biển, ớt, nghệ, gừng, cỏ linh lăng, quả tầm xuân, phần màu trắng dưới vỏ của trái cây họ cam quýt, rau xanh kiều mạch, và các loại thảo mộc như táo gai, cây tầm ma, dương đề nhăn, cây elder, cây rau tề, và quả bách xù.

CÂY NGHỆ - (trông giống như gừng vàng) là một chất chống viêm, chống ung thư, chất chống oxy hóa mạnh thực sự có hiệu quả trong việc giải độc gan, làm sạch máu, tái tạo các mô và thậm chí chống lại ung thư. Hãy thêm nó vào món salad và tất cả mọi thứ bạn có thể.

Chaparral- chất chống oxy hóa mạnh mẽ, kháng khuẩn, chống nấm chống oxy hóa với hàm lượng lưu huỳnh cao giúp giải độc. Một trong những loại thảo mộc chống ung thư tốt nhất. Công cụ tuyệt vời.

Phyllanthus - thuốc kháng vi-rút, kháng khuẩn dùng để điều trị viêm gan và các bệnh gan khác

Xuyên tâm liên- chống viêm, kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống ký sinh trùng, chống ung thư, thanh lọc máu, bảo vệ gan tăng cường miễn dịch. Wow, thật là ngon miệng.

GIẢO CỔ LAM

Thảo dược bất tử của Trung Quốc- (xem mô tả trong chương 9). Được sử dụng bởi người Trung Quốc để kéo dài tuổi thọ của họ đến 100 năm hoặc hơn nữa. GIẢO CỔ LAM là một chất thích nghi, có nghĩa là nó thích nghi với những gì cần thiết. Nếu cơ thể cần nghỉ ngơi, giảo cổ lam khuyến khích nghỉ ngơi. Nếu cơ thể cần được cung cấp năng lượng, thảo mộc cũng làm điều đó. Đó là một steroid thực vật tự nhiên chống viêm thành công trong điều trị viêm gan và bảo vệ gan. Giảo cổ lam làm giảm gánh nặng cho trái tim của bạn, bằng cách giúp nó bơm cùng một lượng máu với ít căng thẳng và nỗ lực hơn. Khả năng chữa bệnh của giảo cổ lam mở rộng đến gan, giúp chống lại các hóa chất độc hại.

RỄ CÂY CAM THẢO

Rễ cam thảo là một steroid thực vật tự nhiên, chống viêm, kháng vi-rút, kháng khuẩn, chống khối u giúp xây dựng các tế bào bạch cầu. Thường được sử dụng cho các vấn đề về gan như xơ gan và viêm gan. Giúp xây dựng lại tuyến thượng thận. Cực kỳ khuyên dùng.

NGŨ VỊ TỬ BẮC

Một loại thảo mộc khuyên dùng. có khả năng chống viêm giúp giải độc và tái tạo gan. Những quả mọng này là một trong những loại thảo mộc tốt nhất để hỗ trợ chức năng tuyến thượng thận, giúp giảm viêm và hỗ trợ hệ thống miễn dịch. Schisandra tăng mức độ glutathione chống oxy hóa trong gan để hỗ trợ giải độc gan. Nó đã được chứng minh là bảo vệ và tái tạo gan, và hạ thấp men gan, một dấu

hiệu tổn thương gan. Được sử dụng để làm dịu hệ thần kinh, như một chất chống oxy hóa, để tăng thị lực, tăng sản xuất các enzyme tiêu hóa và loại bỏ độc tố khỏi cơ thể.

Picrorhiza- thảo dược chống viêm, chống oxy hóa được sử dụng ở Ấn Độ để điều trị viêm gan và ung thư gan.

Nó hoạt động theo cả hai cách, làm sạch da bằng cách làm sạch gan, nhưng bạn có thể giúp gan bằng cách làm sạch da (tắm, đánh răng, ánh sáng mặt trời, v.v.). Chăm sóc da KHÔNG bao gồm kem chống nắng và tất cả những loại kem, thuốc bôi, kem và chất nhờn hóa chất. Nếu nó ngấm vào da bạn, nó sẽ đi thẳng vào gan của bạn. Hãy đọc nhãn dán. Bạn sẽ ăn kem dưỡng da đó không? Bạn đang hấp thụ ngay vào dòng máu của mình tất cả những chất độc như natri lauryl sulfate, phenol, trichlorethane, BHT / BHA, EDTA, glycols, paraben, nitrat, nitrosamine, nước hoa nhân tạo, formaldehyd. Và bạn giết gan của bạn, giết làn da của bạn, và cuối cùng là giết chính bạn.

Nếu bạn gặp khó khăn khi đi ngủ vào ban đêm, bạn có thể ăn thức ăn quá muộn (bạn không nên ăn 4 giờ trước khi đi ngủ), ... hoặc gan của bạn không được khỏe. Bạn có thể giúp rửa gan một chút bằng cách làm sạch da khi tắm. Nó làm cho bạn cảm thấy tốt hơn bởi vì bạn đang làm sạch độc tố ra khỏi hệ thống của bạn. Bạn có thể có thêm một chút ít năng lượng, nhưng nó cũng giúp bạn ngủ ngon hơn.

Tức giận và sợ hãi có thể gây tổn thương túi mật và điều thú vị là điều ngược lại cũng đúng, một túi mật rối tung có thể khiến ai đó tức giận và sợ hãi. Tất cả đều được liên kết.

Chương 14

THẬN

Thận xử lý các dung dịch nước trong cơ thể của bạn. (máu, nước tiểu, mồ hôi, nước mắt, nước bọt và tình dục). Cơ thể của bạn là ba phần tư là nước, do đó, rất nhiều việc phải làm. Chúng làm sạch máu của bạn 24 giờ một ngày và điều tiết tất cả các chất lỏng cơ thể. Chúng điều hòa tim, chức năng tình dục, dịch tiêu hóa, não, cảm xúc và nhiều hơn nữa. Nếu máu nhiễm độc, thì thận sẽ rất vất vả. Vì máu mang oxy và dinh dưỡng đến mọi bộ phận trong cơ thể của bạn, và sau đó mang chất thải ra khỏi những bộ phận đó, và tất cả những chất thải này đi qua thận mỗi giờ, vì vậy điều quan trọng là phải giữ cho thận và bàng quang của bạn sạch sẽ, nếu không, nó giống như đặt một vật cản đường một đường cao tốc đông đúc. Mọi cơ quan trong cơ thể bạn đều bị ảnh hưởng, từ việc đưa oxy lên não, đến việc điều chỉnh lượng đường trong máu. Tất cả mọi thứ chạy qua thận đều phải vận hành đúng.

Thận điều hòa huyết áp, vì vậy nếu chúng bị bít lại, bạn đang tạo ra một phản ứng dây chuyền đến tận tim. (đột quỵ và đau tim). Tất cả đều được kết nối.

Thận xử lý protein và loại bỏ chất thải protein. Thận của những người ăn thịt bị vôi hóa nhiều hơn 300% so với người ăn chay. Chúng thực sự đang biến thành đá.

Căng thẳng và sợ hãi có sức tàn phá rất cao đối với thận và tuyến thượng thận. Căng thẳng mãn tính hoặc sợ hãi có thể gây tổn thương thận. Khi thận trở nên yếu, ý chí và quyết tâm của chúng ta sẽ yếu đi. Những người hay sợ hãi cần

phải chữa lành thận của họ. Trớ trêu thay, những thực phẩm tiện nghi mà những người này ăn lại là những gì gây ra tình trạng này ngay từ đầu! Chắc chắn rằng những người ăn đúng thì không phải sợ hãi.

Nếu bạn ăn quá nhiều carbohydrate, thực phẩm ngọt và thực phẩm bột (bánh mì, ngũ cốc, bánh quy giòn, bánh nướng, bánh quy, v.v.), tất cả đều chuyển thành mô men đường sau khi vào hệ thống tiêu hóa, gây khó khăn cho thận. Đó là lý do tại sao những người nghiện carbs và những người nghiện đường cuối cùng lại bị hạ đường huyết, sau đó mắc bệnh tiểu đường và cuối cùng kết thúc bằng máy lọc máu và cần ghép thận. Đưa một người vào máy lọc máu có nghĩa là thận không thể lọc máu được nữa. Đây là sự khởi đầu của sự kết thúc. Hầu hết mọi người sau đó không thể sống lâu, trừ khi họ thay đổi lối sống triệt để và không bao giờ quay trở lại các thực phẩm tiện nghi có đường và thức uống hóa học hiện đại gây phá hoại. Lọc thận có nghĩa là ở rìa của sự sống và cái chết. Phải lựa chọn. Đó sẽ là gì? Sống hay chết?

Đường là một trong những yếu tố gây nghiện và phá hoại nhất trên hành tinh. Nó giết người. Nó phá hủy thận. Nó làm tổn thương các mối quan hệ. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng dùng một chút đường sẽ làm ngừng hệ thống miễn dịch trong nhiều giờ. Đường là tinh thể axit tinh khiết. Đúng vậy, tinh thể của một trăm phần trăm axit tinh khiết. Cơ thể cố gắng bảo vệ chúng ta khỏi đường bằng cách tạo ra chất béo và chất nhầy, nhưng đường có liên quan trực tiếp đến suy thận, khối u, bệnh tim và ung thư. Tế bào ung thư không cần oxy. Tất cả những gì chúng cần là đường để làm nhiên liệu.

Vậy thèm carbs và đồ ngọt rồi bị bệnh ung thư có đáng không? Về béo phì, tóc bạc, hạ đường huyết, nếp nhăn, vấn đề đại tràng, đau khớp, lo lắng, trầm cảm, tức giận, PMS, huyết áp cao, vấn đề về tim, loét, vấn đề tuyến tiền liệt, u nang, u da, vấn đề về tầm nhìn, xương và răng, và hàng trăm tình trạng khác.

Thận xử lý và loại bỏ axit lactic (từ cơ bắp) và axit uric (từ các tế bào đã sử dụng). Nếu các axit này không được loại bỏ hiệu quả sẽ gây viêm, viêm khớp, bệnh gút. Axit uric là một trong những nguyên nhân lớn nhất gây đau khớp. Vâng, điều đó có nghĩa là viêm khớp là một dấu hiệu cho thấy thận của bạn không hoạt động đúng. Chúng đã quá tải với protein, axit và đường. (hãy ngừng ăn thịt, bánh mì, ngũ cốc, bột protein lại)

Thận cũng có thể bị rối loạn do bị táo bón vì chất độc trong phân được tái hấp thu trở lại vào cơ thể và máu. Điều này có nghĩa là quả thận ốm yếu của bạn phải tiếp tục cố gắng lọc cùng một loại bùn nhiều lần, cùng với những thứ mới mà bạn đang ăn, uống, thở và hấp thụ mỗi ngày. Hãy nghĩ về tất cả những đồ ăn vặt, chất tẩy rửa gia dụng, chất bảo quản, thuốc trừ sâu, khói nhựa, kim loại nặng, hormone và steroid trong thịt, clo trong nước, tất cả đều sao lưu trong bộ lọc của bạn. Tất cả chất thải axit và khoáng chất này trong thận của bạn tích tụ thành đá và khoáng chất dạng tinh thể, biến thận của bạn thành khối đá xi măng vôi hóa cứng.

Ăn thực phẩm động vật (thịt, phô mai, sữa, bơ) biến thận của bạn thành đá vì cơ thể cần rất nhiều canxi để xử lý protein động vật. Thận của người ăn thịt phải làm việc vất vả gấp ba lần so với thận của người ăn chay. Thịt cũng tạo ra hàm lượng nitrogens cao khiến thận kiệt sức. Protein động vật không phải là vấn đề duy nhất, bất cứ điều gì làm cho cơ thể có tính axit (thực phẩm nấu chín, đường, nước ngọt, thực phẩm chế biến, hóa chất, chất bảo quản, rượu, khói thuốc lá, caffeine, thuốc, vv) đòi hỏi rất nhiều canxi (bị cướp từ xương) để trung hòa độ pH của máu. Đoán xem tất cả canxi đã sử dụng hết sẽ đi đâu? Qua thận.

Chúng không thể xử lý quá nhiều canxi. Sỏi thận chủ yếu gồm canxi với một chút axit uric và khoáng chất trộn vào.

Sỏi thận có nghĩa là thận đã bắt đầu đông đặc.

Bước tiếp theo: lọc máu.

Ngay cả khi bạn là một người thuần chay, làm việc tại phòng tập thể dục, bạn cũng có thể làm rối loạn thận của mình.

Bạn có uống các loại bột protein hoặc ăn nhiều hạt không? Chúng ta thực sự cần ít protein hơn bạn nghĩ. Các Protein trốn tìm trong hệ thống của chúng ta là một trong những nguyên nhân lớn nhất gây bệnh. Thận phải xử lý protein và nếu chúng ta nạp quá nhiều, bạn sẽ đốt cháy thận càng nhanh và mạnh. Các loại hạt là nguồn tập trung nhiều. Chỉ một chút cũng phải đi một chặng đường dài mới xử lý được! Sáu quả hạnh là tất cả những gì bạn cần trong một bữa ăn. Hãy tự nhiên, Sparky.

Không chỉ vậy, nhưng việc rèn luyện cơ bắp của bạn sẽ tạo ra axit uric và lactic - và hãy đoán xem phần nào của cơ thể có để lọc các axit đó? Thận!

Trong y học châu Á, thận lưu trữ sinh lực của chúng ta. Chúng giúp chúng ta lọc những gì có giá trị và cần thiết trong cuộc sống của chúng ta, và những gì nên bỏ đi. Khi thận trở nên yếu, chúng ta trở nên xúc động, sợ hãi hơn, khóc nhiều hơn và mất đi ý chí. Quá nhiều căng thẳng trong cuộc sống gây áp lực lên thận và chúng ta trở nên mệt mỏi và xuống sức.

Những người có quầng thâm dưới mắt, hãy coi chừng! Điều này cho thấy bệnh nặng đang hình thành. Thậm chí có thể đe dọa tính mạng. Thận đang ngừng hoạt động vì chúng không thể lọc sạch máu nữa. Hãy nhớ rằng, căng thẳng làm hỏng thận. Hãy làm những gì có thể để ngăn chặn sự căng thẳng trong cuộc sống của bạn.

NGUYÊN NHÂN GÂY BỆNH VỀ THẬN

Đường và muối là nguyên nhân chính gây rối loạn thận

CARB CHẾ BIẾN SẴN

ĐỒ ĂN NGỌT

QUÁ NHIỀU PROTEIN (gồm hạt, bột protein)

Coffein

RƯỢU

CĂNG THẲNG

QUÁ NHIỀU MUỐI

Lối sống quá thừa mứa và quá vui

Thực phẩm có đường và carbs (hạ đường huyết và tiểu đường là một dấu hiệu) Đường giết người.

Rất nhiều cà phê có thể dẫn đến sỏi (bạn có nghe không vậy?) Tinh bột và carbs tạo ra sỏi- bánh mì, mì ống, ngũ cốc, bánh quy, - tất cả đều chuyển thành ĐƯỜNG.

Bệnh tiểu đường là nguyên nhân số một của bệnh thận. Thịt (lượng protein động vật cao)

Thịt giả- thịt có kết cấu protein thịt, protein rau thủy phân, axit Glutamic Rượu

Khói thuốc lá (thậm chí đã qua sử dụng) - ngộ độc kim loại nặng từ chì và cadmium

Huyết áp cao

Đồ uống có ga, đặc biệt là những loại có axit photphoric

Caffeine

Thuốc kê đơn hoặc thuốc khoái cảm, aspirin, NSAIDS, steroid, thuốc giảm đau, thuốc cortisone, thuốc nhuận tràng, thuốc ngủ

Muối và thuốc lợi tiểu khác

Thiếu EFA

Thực phẩm nhiều chất béo và chiên xào

Sản phẩm sữa

Thuốc kháng axit

Tuyến thượng thận bị đốt cháy (căng thẳng mãn tính)

Hóa trị đặc biệt có hại cho thận

Chất xơ thấp

Không đủ nước

Ngủ không đủ giấc

Quá nhiều căng thẳng

Clo trong bồn tắm / vòi hoa sen / nước máy

** TINH BỘT *** HÃY NGỪNG ĂN BÁNH MÌ VÀ NGŨ CỐC !!!!

Vậy bạn là người ăn chay, cho rằng mình tốt hơn người ăn thịt? Xin lỗi, nhưng bánh mì, mì ống, bánh quy giòn, bánh ngọt, bánh quy vv cũng tệ như vậy, nếu không nói là tồi tệ hơn. Chúng không phải là thức ăn. Ngay cả khi bạn nghĩ rằng bạn là một người ăn sống thô, tôi sẽ cá rằng bạn vẫn thích thực phẩm mất nước và trái cây sấy khô và những thứ được làm từ hạt và nhiều muối biển và một số chất làm ngọt như cây thùa, mật ong, chà là vv .. Đoán xem? Bạn vẫn đang giết chết thận của bạn! Đường, đường, đường. Tất cả các sản phẩm ngũ cốc nấu chín và nướng biến thành đường trong cơ thể của bạn

Các phân tử tinh bột không hòa tan trong nước. Các loại ngũ cốc và thức ăn chứa tinh bột làm bít chặn gan, thận và túi mật, làm cho sỏi hình thành và đông mạch máu, hình thành khối u, ung thư, trĩ, dị ứng, huyết áp cao, vv Phải làm sạch hoàn toàn các cơ quan đào thải và hãy dừng tất cả các loại ngũ cốc và thực phẩm tinh bột lại.

NHỮNG NGƯỜI ĂN KIÊNG – HÃY COI CHỪNG!

Bạn có biết rằng thịt gà giả và thịt giả bạn đang ăn có thể đang đầu độc bạn và đẩy nhanh bạn đến bệnh ung thư và tiểu đường? Bạn có biết hầu hết các sản phẩm đó là bột ngọt? Hầu hết các công ty đều biết chúng ta không muốn những thứ đó, nhưng nó hoạt động tốt với vai trò một chất tăng hương vị, họ chỉ đơn giản là thay đổi tên và cách thức mà nó cho phép được dán nhãn. Ngày nay, nó được gọi bằng những cái tên nghe hay ho như Protein cấu trúc thực vật, hay axit Glutamic hoặc ngô hoặc đậu nành thủy phân. Thứ này là chất độc! Nó có liên quan đến rối loạn thần kinh và não, ung thư và tổn thương thận nghiêm trọng. Ngày nay, nó vẫn được sử dụng trong thực phẩm chế biến sẵn nhiều không tưởng nổi.

DẤU HIỆU

NẾU BẠN CÓ BẤT KỲ DẤU HIỆU NÀO TRONG CÁC DẤU HIỆU NÀY- HÃY CHÚ Ý

Đau lưng dưới, năng lượng thấp, hạ đường huyết - nghiện đường và carb, tuyến thượng thận bị đốt cháy, suy giáp, tăng huyết áp, trí nhớ kém, viêm khớp, não, khô miệng không 100%, dị ứng, nhiễm trùng bàng quang, cao huyết áp, đi tiểu thường xuyên, tích nước. Mệt mỏi, ớn lạnh, sốt, ứ nước, quầng, sưng hoặc nếp nhăn dưới mắt, tuần hoàn kém, đặc biệt là ở hông, ham muốn và hormone tình dục thấp, khó ngủ, khó nghe, ù tai. Bụng chướng (đau bụng), bàn chân và mắt cá chân

có thể bị sưng (phù). Nước tiểu có thể chuyển sang màu sậm. Da thiếu độ đàn hồi, có thể dễ bị bầm tím và có làn da sẫm màu hơn. Cơ bắp có thể bị chuột rút hoặc co giật. Có thể cảm thấy muốn ngất xỉu hoặc khó thở. Phụ nữ - chảy máu kinh nguyệt nặng, thiếu máu. Khi tình trạng tồi tệ hơn, xuất hiện buồn nôn và khi sỏi làm tắc đường tiết niệu, việc đi tiểu trở nên rất đau đớn, đôi khi có máu, sốt và nôn mửa. Các vấn đề về tim cũng bắt đầu trở nên rõ ràng - tăng huyết áp, huyết áp cao, co giật, đột quỵ, v.v.

CÁCH THỰC HIỆN:

Tránh xa caffeine, thực phẩm mặn, đường, chiên, thực phẩm béo, thực phẩm có dầu, nước ngọt, sữa, thịt, sữa, phô mai, sữa, bánh mì, mì ống, protein nặng, ngũ cốc nặng và tinh bột. Chúng tạo thành chất nhầy và làm tắc nghẽn bộ lọc (thận) Được chứ. Tôi cá là bạn chỉ lướt qua danh sách đó và nhắm mắt lại chỉ nhớ một vài trong số đó, phải không? Bạn muốn trở nên tốt hơn hay xấu đi?

DỪNG CÀ PHÊ! Trong quá trình làm sạch thận, điều đó có nghĩa là dừng trà xanh và trà đen lại.

DỪNG ĐƯỜNG LẠI! Dừng tất cả đồ ngọt lại. Điều này có nghĩa là dừng cả trái cây khô, trái cây quá ngọt, nho khô, chà là, tất cả các loại thực phẩm khô và mất nước, hãy uống nước ép trái cây với 50% nước, và hãy nhớ rằng, tất cả các loại thực phẩm ngũ cốc và bột đều biến thành đường trong cơ thể bạn. Điều này có nghĩa là:

DỪNG TẤT CẢ CÁC BÁNH MỲ, THỰC PHẨM BỘT MỲ VÀ NGŨ CỐC!

Điều này có nghĩa là ngũ cốc, bột yến mạch, lúa mạch đen, kê, mì ống, GẠO, bánh quy, bánh quy giòn, vv

VÂNG, DỪNG ĂN CƠM - bỏ sushi! Sushi là protein và tinh bột nguyên chất (thịt và gạo) và cả hai đều được ướp trong nước đường. Điều này là gánh nặng cho thận.

BỎ CÁC LOẠI HẠT VÀ QUẢ: trong thời gian mà bạn chữa lành. Điều này không có nghĩa là chỉ một hoặc hai tuần. Làm sạch nghiêm túc trong vài tháng.

TỪ BỎ ÁP LỰC. Cuộc sống của bạn phụ thuộc vào nó.

Hãy làm sạch tổng thể - tốt nhất là nhịn ăn không có gì ngoài nước ép rau quả tươi và nước trong một tháng. Sau đó chỉ là chỉ ăn thực phẩm tươi sống có nhiều nước. (không phải thực phẩm khô).

Bao gồm nhiều dưa chuột, táo, giấm táo và cam quýt.

BỎ MUỐI DẦN DẦN

BỎ THỨC ĂN DẦU MỠ NHIỀU CHẤT BÉO DẦN DẦN!

HÃY NGỦ NHIỀU HƠN!

Thực hiện theo các chu kỳ tự nhiên và nhịp điệu của tự nhiên. Những người thức khuya thực sự và làm việc sâu vào ban đêm đang làm tổn thương thận của họ. Những người nghiện công việc hãy nghe nhé!

ĐỪNG BẮT BẢN THÂN LÀM VIỆC QUÁ SỨC - rút hết năng lượng làm cạn kiệt thận. Những người nghiện công việc hãy nghe nhé!! Thận bị tổn thương bởi đồ uống lạnh. Giữ ấm vùng thận (lưng dưới) Ngừng sử dụng bất cứ thứ gì có fluoride (như kem đánh răng) Chất độc của nó. Nó có thể thay đổi DNA của

bạn.

<u>NHỊN ĂN</u> là loại thuốc tốt nhất trong tất cả. Có thể nói rằng nhịn ăn có thể chữa được hầu hết mọi thứ. Đó là khi bạn không ăn bất kỳ loại thực phẩm rắn nào, chỉ có nước hoặc nước ép rau quả (không uống nước ép trái cây trực tiếp, có quá nhiều đường cô đặc). Hãy thử ít nhất 3 ngày, hoặc kéo dài trong một tuần. Những người nghiêm túc chỉ sống nhờ vào rau và nước ép xanh trong nhiều tháng ròng và chữa lành hầu hết mọi thứ bạn có thể nghĩ đến.

Nhịn ăn là cách tốt nhất để loại bỏ độc tố, chất độc và chất thải ra khỏi cơ thể của bạn và nó mang lại cho cơ thể cơ hội chữa lành vết thương bên trong. Nếu không nhịn ăn, cơ thể không bao giờ có cơ hội để làm sạch sâu. Trong thời gian nhịn ăn, bệnh, ký sinh trùng, khối u, cục u và những thứ xấu phải cạnh tranh để lấy chất dinh dưỡng với các cơ quan của chúng ta, và cơ thể chúng ta đảm bảo các cơ quan của chúng ta chiến thắng. Các nghiên cứu cho thấy protein không bị mất trong 24 giờ nhịn ăn, chỉ có chất béo và những thứ xấu. Ăn chay giúp loại bỏ những thứ cũ yếu và thúc đẩy sản xuất tế bào mới. Để đạt kết quả trong việc chống lão hóa và sức khỏe, hãy thực hiện nhịn ăn 24 giờ một ngày một tuần, mỗi tuần trong suốt quãng đời còn lại. Một khuyến nghị là bắt đầu nhịn ăn sau bữa trưa đến bữa trưa ngày hôm sau. Mọi văn bản của các tôn giáo chính và lịch sử đều nói về khả năng chữa bệnh tuyệt vời của việc nhịn ăn. Hãy đọc cuốn sách về chế độ ăn uống và lối sống HEAL YOURSELF 101 và tuân thủ nó! Nó có sẵn tại HealYourself101.com

Làm sạch thận / bàng quang ít nhất một hoặc hai lần một năm trong một tuần. Thực hiện chế độ ăn uống hợp lý và thực hiện các ưu tiên của bạn!

Nếu bạn đang ở chế độ khẩn cấp, siêu âm có thể tán sỏi thận với sóng âm thanh, chỉ nhắm vào canxi.

Nếu không, bạn có thể tự mình làm tan sỏi thận một cách tự nhiên.

DẤM TÁO, NƯỚC ÉP CAM QUÝT VÀ TÁO. Tất cả đều chứa axit axetic, làm tan sỏi thận, và mặc dù ACV là một loại "giấọa nhưng nó có tác dụng kiềm hóa mạnh ngay trong cơ thể, cũng như nước ép cam quýt và táo, và tính kiềm hóa đó làm tan canxi. Bởi vì bạn đang đi tiểu nhiều hơn, bạn cũng đang tuôn ra chất nhầy khó chịu đó.

Vào buổi sáng, tôi pha một hỗn hợp làm sạch thận gồm:

3 quả cam
1 quả bưởi
2 quả chanh
2 quả chanh dây
2 quả táo (loại xanh, không hạt và không cuống
3-5 thìa cà phê dấm táo

Vì vậy, nếu bạn đang tập gym nhanh và chăm chỉ tập luyện và giảm nhiều thực phẩm giàu protein, tốt hơn là bạn nên có thận sạch hoặc là bạn đang tự đặt mình vào thảm họa. Nhiều người tập thể hình quá mức muốn nhanh lên và có được cơ bắp nhưng không muốn làm sạch trước. RẮC RỐI! Bạn cần gột rửa trước khi xây dựng lại. Không có đường tắt. Bạn CẦN làm sạch cơ thể của bạn đầu tiên, dù bất cứ việc gì.

NAM VIỆT QUẤT- ngăn ngừa nhiễm trùng đường tiết niệu, tiêu diệt virus và vi khuẩn, ngăn ngừa sỏi thận, làm dịu các rối loạn trực tràng, nhiễm trùng bàng quang và viêm bàng quang

Trái cây họ cam chanh chứa 58 hợp chất chống ung thư, nhiều hơn bất kỳ loại thực phẩm nào khác. Citrus cần chất điện giải, kiềm hóa máu, hòa tan các tinh thể axit uric và thậm chí sỏi thận. Chúng cũng giúp tuôn ra chất nhầy và lợi tiểu,

khiến bạn đi tiểu nhiều hơn.

KHÔNG sử dụng nước ép táo hoặc cam mua sẵn tại cửa hàng. Nó được tiệt trùng (nấu chín), tập trung nhiều đường. Mỗi buổi sáng, ép một ít cam quýt (chanh, chanh dây, cam, v.v.) với nước và một ít giấm táo. Sau đó thêm 50% nước để pha loãng đường.

Trong ngày, hãy ăn và ép nhiều táo xanh. Càng thông minh, càng tốt (những người khiến bạn mút tay). Nếu bạn ép nước trái cây, hãy đảm bảo đó là 50% nước để pha loãng đường. Thêm giấm táo để có thêm sức mạnh hòa tan sỏi. Táo là một nguồn chất xơ và pectin tuyệt vời giúp làm sạch toàn bộ hệ thống tiêu hóa của bạn, và hấp thụ tất cả các loại độc tố trên đường đi. Pectin táo là một chất khử độc mạnh. Nó cũng giúp làm sạch hệ thống tim mạch và rất tốt cho các động mạch, tim, vv .. Thận có liên quan trực tiếp đến sức khỏe của tim, vì vậy nếu thận bị tắc nghẽn, làm việc quá sức và mệt mỏi, thì tim của bạn sẽ bị ảnh hưởng ngay lập tức vì thận lọc máu.

DƯA LEO*** là một chất làm sạch thận mạnh và cũng có các enzyme tiêu diệt nhiều loại ký sinh trùng. Chúng làm cho bạn đi tiểu (lợi tiểu) có nghĩa là chúng xả và rửa thận của bạn khỏi các xà bần và cũng ngăn ngừa đầy hơi và giữ nước. Chúng giữ nước khi di chuyển. Hãy bỏ chúng trong món salad, trộn chúng (cả vỏ nếu hữu cơ) hoặc đơn giản là ép chúng. Trộn với nước ép cần tây vì muối tự nhiên trong cần tây thủy phân cơ thể hơn.

NƯỚC ÉP – dưa leo, cà rốt, táo, cần tây, chanh, cải xoăn

MISO SOUP đang kiềm hóa

Hãy ăn ít thực phẩm khô hơn, ăn nhiều thực phẩm tươi hơn. Điều này có nghĩa là thực phẩm càng ít mất nước, hỗn hợp hạt và trái cây khô, thanh thực phẩm, trái cây khô, các loại hạt, , vv Bạn muốn các thứ nước ép! Hãy ăn những đồ tươi!

Hãy ăn cho toàn cơ thể hoặc mát xa mô sâu.

Shilajit / Fulvic Acid rất tốt cho giúp thận. Nó giúp những người tiểu nóng , và khó đi tiểu do tuyến tiền liệt hoặc sỏi mở rộng. Hãy ngủ nhiều hơn, đi ngủ sớm hơn.

Hóa trị là một chất độc. Nó giết nhiều người hơn là chữa lành. Nó độc hại với tất cả các tế bào và đặc biệt độc hại đối với thận, vì nó cố gắng lọc chất độc ra khỏi máu. Thận đi vào chế độ bảo tồn và cắt đứt dinh dưỡng cho tất cả các khu vực của cơ thể không cần thiết cho sự sống, như tóc, vì vậy mà tại sao những người trên hóa trị lại rụng tóc. Bệnh thận có nghĩa là máu của bạn độc hại.

BỆNH VỀ NƯỚU

Bệnh nướu răng dẫn đến đau tim. Những người mắc bệnh nha chu có khả năng bị đau tim cao gấp 3 lần so với những người có nướu khỏe mạnh. Vi khuẩn độc hại xâm nhập vào máu, đến tim và tạo sẹo động mạch. Các độc tố và viêm do vi khuẩn nha chu xâm nhập vào dòng máu và khiến gan tiết ra một chất gọi là C-Reactive Protein (CRP), dù tin hay không thì mức độ của chất đó là cách dự đoán chính xác về cơn đau tim hơn so với mức cholesterol! Những thứ này cũng dẫn đến các động mạch bị tắc nghẽn, cục máu đông, huyết áp cao, đau tim đột ngột, tăng gấp đôi mức độ ung thư ruột kết, Alzheimer và tất cả các loại vấn đề miễn dịch nghiêm trọng mãn tính. Hãy kiểm tra mức CRP của bạn! Nếu bạn có nướu nhạy cảm hoặc chảy máu, hãy đến nha sĩ và làm sạch chúng ngay bây giờ. Sau đó ngừng ăn tinh bột tinh bột nấu chín và các sản phẩm động vật. Rửa miệng bằng hydro peroxide và sử dụng một vài thứ như bột bột đánh răng của tôi (baking soda, cayenne, muối biển). Chỉ nha khoa hoặc thậm chí tốt hơn, sử dụng máy tưới tiêu

miệng. Hãy làm sạch máu và gan của bạn bằng cách nhịn ăn, sử dụng thảo dược và làm sạch ruột nghiêm túc. Điều này là nghiêm túc. Đừng xem nhẹ việc chảy máu nướu răng.

CÁC THẢO DƯỢC TUYỆT VỜI CHO CÁC VẤN ĐỀ VỀ THẬN

QUẾ

Đây không chỉ là một gia vị bánh ngọt tuyệt vời. Hãy ăn nó bất cứ khi nào bạn ăn đồ ngọt bởi vì nó giúp ngăn chặn lượng đường tăng vọt trong bạn. Nó là một loại thuốc diệt nấm và vi khuẩn mạnh, đánh bật nấm men và nấm mốc. Nó giúp tiêu diệt aflatoxin nguy hiểm được tìm thấy trong tất cả các loại bánh mì và đậu phộng. Những aflatoxin này có liên quan đến ung thư gan. Đúng vậy! Ăn bánh mì và thực phẩm bột hàng ngày có thể dẫn đến ung thư gan và thận. Bên cạnh việc tiêu diệt nấm mốc, nấm và vi khuẩn, quế còn kích thích lưu thông. Hít dầu quế có thể giúp chống nhiễm trùng ngực, cảm lạnh. (sau đó cùng với với húng tây). Đối với các vấn đề về tử cung và kinh nguyệt, hãy dùng quế với cohosh xanh. Nó giúp giảm chuột rút, đau bụng, căng thẳng, lo lắng, khí, tiêu chảy, chảy máu cam, chảy máu kinh nguyệt nặng và đau cơ thể tổng quát.

GỪNG ***

Cả rễ gừng tươi và khô đều có đặc tính trị liệu cho tiêu hóa, tăng huyết áp, đau đầu và các vấn đề khác. Gừng là chất ức chế thảo dược lớn nhất thế giới đối với các enzyme 5-LO, một người anh em hóa học của COX-2 và là nguồn thực phẩm DUY NHẤT cho các tế bào ung thư tuyến tiền liệt. Không có nguồn thực phẩm này, các tế bào ung thư tuyến tiền liệt sẽ chết chỉ sau một đến hai giờ, vì vậy đây là một lựa chọn đặc biệt tốt để bảo vệ người bị ung thư tuyến tiền liệt. Nó rất tốt cho tiêu hóa, di chuyển, giảm đau và thải khí. Tuyệt vời cho người bị buồn nôn, say tàu xe (tốt cho việc giữ thức ăn di chuyển theo hướng xuống) Tốt cho người ốm nghén, đau bụng, khó tiêu, ợ nóng, tiêu hóa và chuột rút, khó tiêu và thậm chí buồn nôn do hóa trị. Nó thúc đẩy bài tiết nước ép tiêu hóa, cải thiện sự thèm ăn, ngăn chặn nôn mửa, giảm đau, ngăn chặn viêm.

RỄ CÂY NGƯU BÀNG

Chất chống viêm, kháng khuẩn, kháng nấm, chống ung thư và làm sạch máu rất phổ biến, và bởi vì nó làm sạch máu rất tốt, làm cho nó trở thành một trong những chất làm sạch da tuyệt vời của tự nhiên. Nó loại bỏ axit từ máu. Tuyệt vời cho bệnh chàm và bệnh vẩy nến. Nó cân bằng nội tiết tố da, các vấn đề về khớp và tuyến. Rễ cây ngưu bàng là một chất chống viêm không steroid. Nó cũng chứa inulin, một nguồn thực phẩm tuyệt vời cho men vi sinh và hệ thực vật đường ruột.

CHI ĐỊA ĐINH

Vâng, tôi đã đề cập đến loại cây này cho gan và tuổi thọ, nhưng nó có tác dụng siêu chữa bệnh cho thận, vì vậy tôi sẽ nói lại. Những cỏ dại mọc trong sân của bạn, chúng là món quà của Chúa cho bạn. Chúng tốt cho bạn hơn bất cứ thứ gì bạn có trong tủ lạnh. Chúng là một siêu thực phẩm và thuốc tự nhiên. Được sử dụng như một phương pháp điều trị ung thư, thuốc kích thích gan và thuốc bổ, để kiềm hóa máu, tăng nồng độ axit tiêu hóa, giảm cholesterol, làm thuốc lợi tiểu, làm sạch máu, như một loại thuốc bổ bạch huyết, để cải thiện lưu thông, như một loại thuốc nhuận tràng nhẹ, và như một thuốc giảm đau. Điều chỉnh hệ thực vật đường ruột và loại bỏ axit khỏi máu.

UVA URSI **

Giành cho nhiễm trùng thận và bàng quang. Chứa các hóa chất thực vật mạnh như dầu dễ bay hơi, arbutin, quercitin và axit malic và gallic. Arbutin có tính kháng khuẩn cao và tiêu diệt vi khuẩn và nấm gây nhiễm trùng hệ thống tiết niệu như E. Coli, Candida, Staph.

MANZANITA - cùng họ thực vật với Uva Ursi nhưng mạnh hơn nhiều. Có thể quét sạch UTI trong vài giờ

RÂU NGÔ

Râu ngô là thứ giống như tóc mượt mà bao phủ bắp ngô. Nước râu ngô là một loại thuốc lợi tiểu mạnh và hiệu quả, nó rất hiệu quả trong tất cả các loại vấn đề liên quan đến thận (viêm bàng quang, nhiễm trùng đường tiết niệu và đi tiểu đau đớn). Trà râu ngô có thể giúp chữa viêm tuyến tiền liệt và các vấn đề về tim (hãy nhớ rằng thận và trái tim liên kết với nhau). Râu ngô là một nguồn vitamin K phong phú giúp kiểm soát chảy máu. Cũng có sẵn dưới dạng bột, nhưng nếu bạn có thể có được loại tươi, thì nó tốt hơn. Thật tuyệt vời phải không, mọi phần của thiên nhiên đều có công dụng!

TRÀ CÂY MÃ ĐỀ (còn gọi là Catchweed hoặc Goose Grass)

Cây mã đề là một loại cỏ dại mọc ở những khu vực ẩm hoặc ướt, ven sông, v.v. Nó tuyệt vời để rửa mặt vì nó làm săn chắc da. Đối với những người có nếp nhăn và độ chùng thường thấy khi đến tuổi thì đây có thể là một loại thảo mộc nên xem xét sử dụng. Nó là một phương thuốc làm sạch tuyệt vời, loại bỏ độc tố khỏi hệ thống bằng tác dụng lợi tiểu, giúp loại bỏ chất thải và cũng có tác dụng tăng cường hệ bạch huyết, thúc đẩy thoát chất độc và chất thải bạch huyết để chúng có thể được bài tiết qua hệ thống tiết niệu. Những tác dụng này kết hợp lại khiến lá mã đề là loại tuyệt vời để giữ nước, xử lý các vấn đề về da bao gồm bệnh chàm, bệnh vẩy nến, mụn trứng cá, mụn nhọt và áp xe, nhiễm trùng tiết niệu, sỏi tiết niệu, sỏi khớp và bệnh gút. Cây mã đề có thể được sử dụng cho các vấn đề về bạch huyết, chẳng hạn như xung huyết bạch huyết và sưng hạch bạch huyết, tắc nghẽn vú và được cho là có tác dụng chống khối u, đặc biệt là khi ở da hoặc vú và hệ bạch huyết. Cây mã đề sẽ làm dịu và làm mát vết bỏng, cháy nắng, các vấn đề viêm da như chàm và mụn trứng cá, và giúp làm sạch da khỏi các nhược điểm. Các loại thảo mộc giúp làm tan sỏi thận-

DIỆP HẠ CHÂU, CHI TÚ CẦU VÀ GRAVEL ROOT

DIỆP HẠ CHÂU

Nó nằm trong Công thức gan của tôi vì nó cũng giúp hòa tan sỏi mật cũng như sỏi thận. Tuyệt vời! - một loại thảo mộc rừng nhiệt đới Nam Mỹ tuyệt vời từ Peru được sử dụng để làm tan sỏi, nhiễm trùng tiết niệu, viêm gan A, B, C, chức năng gan, thận và bàng quang tối ưu, - đã được chứng minh một cách khoa học như một loại thuốc chống vi rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống hạ đường huyết . Nó phá vỡ cả thận và sỏi mật, kích thích sản xuất mật và giúp làm sạch tắc nghẽn và tắc nghẽn trên khắp cơ thể và các cơ quan. Giúp loại bỏ chất nhầy, sỏi, tinh thể axit uric (như trong bệnh gút). Nó được sử dụng để điều trị bệnh sốt rét, sốt thương hàn, cúm, cảm lạnh, táo bón, kiết lỵ hoặc đau dạ dày. Nó cũng được sử dụng cho viêm ruột (IBS), mụn nhọt, tiểu đường, loét, rối loạn tuyến tiền liệt, hen suyễn, sốt, khối u, nhiễm trùng bàng quang, như một thuốc lợi tiểu, chữa đau khớp, vàng da, khó tiêu, táo bón, viêm âm đạo, virus của đường sinh sản, tuần hoàn kém, đờm nhiều, viêm phế quản và ho.

Nó cũng được coi là một thuốc chống co thắt và giãn cơ. Rất tốt để làm dịu hệ thống đường tiết niệu. Đó là một loại thuốc giảm đau, kích thích sự thèm ăn,

giúp loại bỏ khí từ dạ dày và ruột, và giun và các ký sinh trùng khác từ đường ruột. Kích thích kinh nguyệt. Giữ nước, phát ban trên da, tiêu hóa, đau bụng kinh và đầy hơi, ho, kiết lỵ, lậu, giang mai, lao, đau dạ dày. Một bác sĩ người Đức đã nhận thấy Chanca Piedra loại bỏ hoàn toàn sỏi mật và sỏi thận ở hơn 90% bệnh nhân của ông trong vòng một đến hai tuần, mà KHÔNG có tác dụng phụ ngoại trừ một số cơn đau dạ dày trong vài giờ trong khi đang đào thải sỏi. Pháp đã sử dụng loại này một thời gian. Thậm chí phụ nữ mang thai có thể uống. Khuyến nghị sử dụng: 1-4 tách trà mỗi ngày khi bụng đói hoặc một nửa muỗng cà phê bột trong nước, 3 lần/ngày.

ĐINH HƯƠNG- dầu đinh hương là một chất khử trùng mạnh, thuốc diệt nấm và chống lại nhiều loại virus và ký sinh trùng. Nó được sử dụng để cầm máu, giảm viêm, giảm đau, loét, mụn trứng cá, lở loét, vv .. Nó cũng giúp đuổi côn trùng và muỗi tránh xa.

RAU MÁ

Cũng giống như đối với gan, cây này rất tốt cho thận vì nó kiềm hóa và thanh lọc máu, giảm viêm, rối loạn da, kích thích việc tự chữa lành, giảm cholesterol, chữa lành vết loét, giảm huyết áp, tăng trí nhớ và tuổi thọ, và là một chất làm giãn cơ trơn. . Điều hòa hệ thực vật đường ruột.

NHÂN SÂM

Chất thích nghi hiệu quả nhất trong tất cả các loại thảo mộc, chỉ đứng sau Giảo cổ lam. Dùng nó trong vài tháng đến một năm có hiệu quả hơn nhiều so với liều ngắn hạn. Nó hỗ trợ các rối loạn tim mạch, bao gồm đau tim và bệnh tim, làm giảm huyết áp cao, ức chế sự phát triển và hình thành các tế bào ung thư gan, kích thích tổng hợp protein -ginseng polysacarit bảo vệ chống loét dạ dày do rượu. Tốt cho bất cứ ai uống rượu với niêm mạc dạ dày bị tổn thương, cân bằng hormone cho cả nam và nữ, kích thích tình dục cho cả nam và nữ, là loại thảo dược duy nhất để thử nghiệm lâm sàng như một nguồn thực vật testosterone, tăng số lượng tinh trùng, trọng lượng tinh dịch, hỗ trợ tuyến thượng thận và chức năng tuyến tiền liệt. Giống như viagra, Nhân sâm tăng cường tổng hợp oxit nitric (NO) điều chỉnh trương lực cơ của các mạch máu kiểm soát dòng chảy đến dương vật, dẫn đến sự cương cứng mạnh mẽ hơn cho những người đàn ông bất lực. Chất chống oxy hóa giúp hiệu suất tim mạch không chỉ cho hoạt động tình dục, mà còn cho các bài tập thể thao.

NHÂN SÂM cho phụ nữ giúp bình thường hóa hormone, đáng chú ý là chúng bảo vệ chống lại ung thư vú, lạc nội mạc tử cung và các vấn đề do hormone. Nó có tác dụng giống như estrogen do sự giống nhau của ginsenocide và nội tiết tố nữ trên niêm mạc âm đạo, để ngăn ngừa mỏng thành âm đạo sau khi mãn kinh và khó chịu khi mãn kinh khi giao hợp. Nó ảnh hưởng đến năng lượng tinh thần của phụ nữ thông qua kích thích vùng dưới đồi, một yếu tố giúp chuyển sự chú ý của người phụ nữ sang việc làm tình. Nhân sâm cũng có lợi ích trong việc chống oxy hóa tim mạch cho phụ nữ. Nhân sâm có tác dụng giống như insulin đối với việc điều chỉnh lượng đường, kích thích loại bỏ đường - đặc tính lão hóa và hoạt động trị liệu chống lại nhiễm virut và hội chứng tái phát nghiêm trọng như HIV. Nó kích thích hoạt động của tế bào sát thủ, kích thích tổng hợp RNA trong tế bào tủy xương, có tác dụng chống độc, chống phóng xạ, kim loại nặng và các chất ô nhiễm trong không khí, bảo vệ chống lão hóa da và nếp nhăn sớm, lợi ích tinh thần và tâm lý lâu dài. Người cao tuổi cho thấy sự cải thiện rõ ràng với tinh thần, trầm cảm, tinh thần lạc quan và chứng mất ngủ, trí nhớ, sự tập trung, sự tỉnh táo và khả năng học tập được cải thiện. Nó cũng giúp bệnh nhân Alzheimer. Nhân sâm là

thảo dược tinh túy điều trị căng thẳng.

Choline / Inositol - một thành viên trong nhóm tổng hợp B giúp nhũ hóa (hòa tan) chất béo. Tốt cho chức năng não khỏe mạnh, choline là một chất dẫn truyền thần kinh hỗ trợ trí nhớ và học tập, chóng mặt, chậm phát triển bệnh Alzheimer và rối loạn thần kinh, cholesterol thấp, khắc phục chứng nghiện rượu, rối loạn gan và thận, thậm chí là ung thư.

BẠCH QUẢ

Chiết xuất lá từ cây bạch quả, được sử dụng để chống lại tác động của lão hóa. Nó cải thiện lưu thông khắp cơ thể, gửi nhiều máu và oxy đến não để có trí nhớ tốt hơn và tinh thần minh mẫn hơn. Nó bảo vệ não khỏi các rối loạn tâm thần. Một chất chống oxy hóa mạnh, nó bảo vệ các tế bào khỏi tổn thương gốc tự do và làm giảm sự đóng cục của tế bào máu có thể dẫn đến bệnh tim sung huyết. Nó giúp trả lại độ đàn hồi cho các mạch máu bị xơ cứng vì cholesterol. Nó làm giảm viêm trong phổi dẫn đến cơn hen, tăng sức mạnh mạch máu và giúp đảo ngược chứng bất lực do xơ vữa động mạch dương vật. Trong một nghiên cứu, Bạch quả hiệu quả hơn 30% so với tiêm thuốc với 50% bệnh nhân cho thấy khả năng lấy lại được. Nó được sử dụng để cải thiện lưu lượng máu, trí nhớ, ù tai, ức chế đông máu, thoái hóa điểm vàng, cải thiện chuyển hóa glucose, cải thiện thị lực, tốt cho phòng ngừa đột quỵ và phục hồi tổn thương. Hiệu quả hơn 100 lần khi trộn với cayenne. Nó làm tăng lưu lượng máu đến đầu nhanh hơn. Lá bạch quả là một nguồn tuyệt vời của Sắt, Canxi và Vitamin C. Nó giúp cải thiện dòng chảy của chất lỏng trong cơ thể, đặc biệt là não, do đó tăng cường hoạt động suy nghĩ. (tuyệt vời cho thận và tim). Cải thiện kết quả thể thao nhanh chóng, một khởi đầu tuyệt vời bất cứ khi nào.

CAM THẢO

Cam thảo là một loại thực vật tự nhiên chống viêm, chống virut, kháng khuẩn, chống khối u và kích thích hệ thống miễn dịch bằng cách tăng nồng độ interferon, kích thích SOD tạo thành hydro peroxide, làm tăng các tế bào bạch cầu và hormone. Có nhiều chất phytoestrogen. Tuyệt vời cho chức năng tuyến thượng thận và giảm viêm.

HOA CÚC TÍM

Chất kích thích hệ miễn dịch. Tăng mức độ interferon chống virus trong cơ thể. Hoa cúc tím thúc đẩy tuyến ức, tủy xương và lá lách sản xuất nhiều tế bào miễn dịch. Hoa cúc tím giúp làm sạch máu và tăng cường làm sạch hệ thống bạch huyết, làm cho nó trở thành một chất khử độc mạnh mẽ để loại bỏ các sinh vật truyền nhiễm.

PLANTAIN (không nhầm lẫn với chuối Plantain)

Là một loại cây dại / cây dại lá xanh siêu phổ biến trên toàn thế giới mà phổ biến như phương thuốc chữa lành vết thương và phương thuốc cho hầu hết các chất độc. Nó được biết đến như là một máy lọc cơ thể chống lại tắc nghẽn cũng như tất cả các yếu tố độc hại. Nó rất tốt cho các bệnh về da, sốt, nhiễm trùng, hô hấp, tiêu hóa, tuyến tiền liệt và các vấn đề về tiết niệu. Nó bảo vệ lớp phủ niêm mạc khỏi viêm và đồng thời, làm dịu các cơn co thắt cơ trong các tình trạng như hen suyễn và đau bụng hoặc đau dạ dày. Tannin có trong chuối là chất làm se (một chất mang các mô đến gần hơn), giải thích cho việc sử dụng thảo dược này trị bệnh lao, xuất huyết ở dạ dày và ruột, nôn ra máu, tiêu chảy và viêm đại tràng. Loại thảo mộc này cũng được sử dụng để chữa chảy máu kinh nguyệt quá nhiều. Nó có ích trong việc làm sạch nhiễm trùng dạ dày và ruột, viêm dạ dày, loét dạ dày, tiêu

chảy, kiết lỵ, hội chứng ruột kích thích cũng như nhiễm trùng tiết niệu, viêm bàng quang, tuyến tiền liệt cũng như viêm niệu đạo hoặc nhiễm trùng niệu đạo. Chứa tất cả 18 axit amin. Được sử dụng như một thuốc giảm đau chống viêm, và thuốc bổ bạch huyết. Plantian là một loại cây tuyệt vời và nó có thể trồng trên đất của bạn ngay bây giờ! Nó miễn phí!

TRIPHALA

Triphala là một từ tiếng Phạn có nghĩa là "ba loại trái cây". Thành phần của Triphala là Amalaki (Emblica officinalis), Bhibitaki (Terminalia chebula) và Haritaki (Terminalia bellirica). Nó giúp duy trì mức cholesterol lành mạnh, và nuôi dưỡng mắt và da, điều hòa nhu động ruột, chất tẩy rửa bên trong, loại bỏ độc tố có hại và chất béo dư thừa ra khỏi cơ thể, lọc máu, giúp tăng cường chân tóc và làm phong phú màu tóc và kết cấu tóc. Nó tăng cường và nuôi dưỡng phổi và đường hô hấp, bằng cách loại bỏ chất nhầy ra khỏi phổi. Nó giúp duy trì sức khỏe sinh sản tốt bằng cách điều chỉnh chu kỳ kinh nguyệt và giúp tăng khả năng sinh sản ở cả nam và nữ. Nó giúp duy trì một làn da sáng vì nó hoạt động như một chất giải độc giúp hình thành các mô tươi. Nó có hiệu quả chống lại các bệnh tim và giúp điều chỉnh huyết áp. Triphala cực kỳ hữu ích trong việc giảm các vấn đề như xơ cứng động mạch bằng cách hạn chế sự hình thành cholesterol trong động mạch. Một nghiên cứu khoa học gần đây đã tuyên bố rằng triphala có đặc tính chống ung thư và nó giúp giảm nguy cơ khối u. Nó rất hữu ích trong việc chữa các vấn đề về mắt khác nhau như đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp, cận thị tiến triển và viêm kết mạc.

QUẢ BÁCH XÙ

Được sử dụng để tăng cường thần kinh thị giác, cải thiện tầm nhìn ban đêm, hạ đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường và tăng cường tuyến thượng thận, ngăn ngừa các vấn đề về thị giác gây căng thẳng. Vitamin C, bioflavonoid và lưu huỳnh trong quả bách xù có thể giúp bệnh nhân thoái hóa điểm vàng và bệnh võng mạc tiểu đường bằng cách tăng cường các mạch máu trong mắt. Gallotannin, được tìm thấy trong quả bách xù là chất chống oxy hóa mạnh để làm dịu các gốc tự do. Tăng cường thần kinh, giúp điều chỉnh estrogen, kháng nấm, cải thiện tiêu hóa để hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn. Chứa một hợp chất có cấu trúc và chức năng tương tự như insulin. Cải thiện chức năng tuyến tụy. Tăng cường mạch máu, và tuyến thượng thận. Loại bỏ axit uric trong bệnh tiểu đường do alloxan. Được sử dụng như một chất khử trùng (chứa cùng hoạt chất trong dầu cây trà và hợp chất chống vi rút gallotannin), như một chất chống oxy hóa, để loại bỏ axit và các chất độc khác khỏi máu, để tăng cường hệ thống thần kinh, làm tan sỏi thận, như một tuyến tụy và thuốc bổ tuyến thượng thận, để điều trị bệnh tiểu đường, như một thuốc lợi tiểu, và để tăng axit dạ dày và các enzyme.

ANH ĐÀO CHÂU PHI- điều trị hiệu quả cho các vấn đề về tuyến tiền liệt, phục hồi chức năng tình dục và mọc lại tóc vì nó có chứa beta-sitosterol, ngăn chặn DHT

CÂY CÀ RI- làm giảm lượng đường trong máu. Được sử dụng trong điều trị hói đầu, ung thư, cholesterol, tiểu đường, nhiễm nấm, loét dạ dày. Hạt cà ri thực sự là một chất thay thế cho đường, tốt cho sức khỏe, có vị hơi giống như xi-rô cây chi phong, nhưng nó làm giảm phản ứng glucose và insulin trong huyết tương ở bệnh nhân tiểu đường không phụ thuộc insulin.

CÂY MÂM XÔI

Một cây kỳ diệu đa dụng. Nó là một chất làm se, kích thích, chống ung thư, diệt ký sinh trùng, giúp loại bỏ tiêu chảy. Lá mâm xôi làm tăng các màng nhầy trên khắp cơ thể, bao gồm thận và toàn bộ đường tiết niệu. Lá mâm xôi thường được sử dụng để giúp lao động dễ dàng hơn. Hãy pha một ly trà ngon.

RONG BIỂN

Những thứ này rất quan trọng, tôi sẽ không chỉ giữ ở phần thận. Tôi sẽ dành cả một chương cho nó ...

Chapter 15
Điều kỳ diệu từ biển cả

RONG BIỂN

Nếu có một thực phẩm để làm nổi bật trong toàn bộ cuốn sách này, đó sẽ là rong biển. Không có gì có thể cải thiện làn da, mái tóc và sức khỏe tổng thể của bạn mạnh hơn những món quà kỳ diệu từ biển. Bạn nên có nó trong bữa ăn ba lần một ngày. Rong biển là thực phẩm kỳ diệu. Từng gram một, chúng có nhiều vitamin và khoáng chất hơn bất kỳ thực phẩm nào khác trên hành tinh. Chúng là một trong những nguồn protein phong phú nhất, và cung cấp đầy đủ nồng độ beta carotene, enzyme, axit amin, chất xơ, octacosanol (để oxy hóa mô).

Các khoáng chất trong rong biển có cùng tỷ lệ với các chất có trong máu. Chúng đặc biệt giàu canxi, phốt pho, kali, sắt, iốt và các khoáng chất vi lượng khác. Giàu vitamin A, B, C, E và cả B12! Chúng là nguồn canxi tốt hơn sữa (đặc biệt là Alaria). Tất cả đều có hàm lượng kali cao. Rong biển gần như là nguồn vitamin B12 không phải động vật duy nhất cho sự phát triển tế bào và chức năng thần kinh của chúng ta. Chúng chứa lượng khoáng chất cao gấp 10 đến 20 lần so với thực vật trên đất liền. Các chị em phụ nữ, các bạn có muốn sắt không? Rong biển. Bạn muốn iốt cho tuyến giáp của bạn không? Rong biển! Bạn muốn protein? Rong biển. Bạn muốn tóc mọc nhiều không? Rong biển! Ngộ độc phóng xạ? Rong biển!

Rong biển liên kết với các kim loại nặng (như thủy ngân) và đưa nó ra khỏi cơ thể bạn, cũng như bức xạ. Nó có lượng sắt gấp mười lần so với rau bina và khiến tóc mọc nhiều, thậm chí tóc bạc trở lại đen (nếu chế độ ăn uống lành mạnh). Bây giờ tôi luôn cho rong biển vào sinh tố của mình. Khi bỏ thêm dứa vào, tôi có được hương vị kết hợp đường / muối tự nhiên tuyệt vời.

Rong biển nuôi dưỡng hệ thống nội tiết, đặc biệt là tuyến giáp và tuyến thượng thận. Chúng chứa iốt để giữ cho tuyến giáp hoạt động bình thường. Các loại rong biển như arame, bladderwick, dulse, Hijiki, tảo bẹ, kombu, nori, cọ biển và wakame là những thực phẩm có hàm lượng dinh dưỡng vượt trội. Chúng là nguồn giàu protein, carbohydrate, chất chống oxy hóa, khoáng chất và vitamin, đặc biệt là chữa lành caroten. Chúng là chất kiềm tốt cho cơ thể, và có thể được sử dụng thay thế cho muối hoặc các gia vị khác. Rong biển là nguyên liệu chính của liệu pháp iốt cho nhiều nhu cầu sức khỏe. Vị mặn không chỉ là muối, mà là sự kết hợp cân bằng, chelate của natri, kali, canxi, magiê, phốt pho, sắt và khoáng chất vi lượng.

Rong biển giúp tái tạo khoáng cho chúng ta. Chúng chuyển đổi khoáng chất vô cơ đại dương thành muối khoáng hữu cơ kết hợp với axit amin. Cơ thể chúng ta sử dụng hợp chất này một cách lý tưởng để có được các chất dinh dưỡng có thể sử dụng xây dựng cấu trúc. Trên thực tế, rong biển chứa tất cả các nguyên tố vi lượng cần thiết cho sự sống, nhiều trong số đó đã cạn kiệt trong đất của Trái đất. 56 yếu tố tương tự lưu thông trong nước biển chảy qua tĩnh mạch của chúng ta. Thành phần hóa học thực vật biển rất gần với huyết tương của con người đến nỗi có lẽ lợi ích lớn nhất từ rong biển là thúc đẩy sự cân bằng nội tiết của chúng ta. Chất lượng chống oxy hóa phong phú của chúng là chất tẩy độc tố hiệu quả để giải độc. Chúng tăng cường chống lại bệnh tật và giảm lượng chất lỏng và chất béo dư thừa.

Rong biển có tác dụng chữa lành mạnh. Chúng có hoạt tính chống viêm, kháng khuẩn, chống nấm và chống ung thư. Chất algin trong rong biển là yếu tố chịu trách nhiệm chính cho sự thành công của thực vật biển trong điều trị béo phì, hen suyễn và xơ cứng động mạch. Algin hấp thụ độc tố từ ống tiêu hóa của chúng ta giống như chất làm mềm nước loại bỏ độ cứng từ nước máy. Có ít độc tố xâm nhập vào máu hơn nhờ hoạt động của algin. Tảo biển là loài thực vật nhiều dinh dưỡng nhất trên hành tinh. Chúng có tất cả các chất dinh dưỡng trong đại dương. Khoáng chất cân bằng của chúng là một chất ổn định tự nhiên tốt cho cấu trúc thần kinh và chuyển hóa tốt. Chẳng hạn, iốt tảo biển giúp kiểm soát và ngăn ngừa các rối loạn tuyến như u xơ vú và tử cung, viêm tuyến tiền liệt và suy kiệt tuyến thượng thận. Tảo biển có thể lấy kim loại nặng và phóng xạ, và chuyển chúng thành muối vô hại mà cơ thể chúng ta có thể loại bỏ. Iốt tự nhiên trong tảo biển có thể làm giảm gần 80% lượng iốt phóng xạ 131 mà tuyến giáp hấp thụ.

Chiết xuất rong biển làm tăng phản ứng miễn dịch bằng cách kích thích các tế bào bạch cầu có trong các hạch bạch huyết, lá lách, tuyến ức và amidan. Tảo biển có hoạt tính chống oxy hóa và chống ung thư mạnh mẽ. Một số chuyên gia coi chúng mạnh hơn các loại thuốc dùng để điều trị ung thư vú và tuyến tiền liệt. Hơn 47 giống khác nhau được biết là có hoạt động chống ung thư. Laver xanh đặc biệt chứa oligosacarit có thể ngăn chặn sự nhân lên của tế bào ung thư. Tăng nguy cơ ung thư vú rõ ràng có liên quan với thiếu iốt và suy giáp. Phụ nữ có nồng độ iốt thấp thường bị tăng sản cổ tử cung và u xơ vú. Trong các thử nghiệm lâm sàng, các tổn thương tăng sản đã được điều chỉnh bằng tảo biển, và làm giảm cả u xơ vú và tử cung với tác dụng chống viêm và chống sẹo đáng kể.

Số lượng huyết sắc tố tăng từ 65% đến 85%, tình trạng viêm khớp được cải thiện, màu và chất lượng tóc được cải thiện, móng tay phát triển khỏe hơn, kết cấu da được cải thiện, sức mạnh mao mạch tăng lên, tình trạng mắt được cải thiện, đặc biệt là nếu bị mắt đỏ hoặc viêm, giảm táo bón và cảm giác hạnh phúc tăng lên, vết rạn da ít hơn và da hồi phục tốt hơn sau đó.

Hàm lượng khoáng chất cao, đặc biệt là selen, xây dựng khả năng miễn dịch chống lại nấm candida. Enzyme sử dụng nguồn iốt phong phú trong rong biển để tạo ra các gốc tự do tích điện iốt, làm mất tác dụng của nấm men. Rong biển giúp ích cho những người bị hội chứng mệt mỏi mãn tính, nhiễm HIV, viêm khớp, dị ứng, nhiễm trùng âm đạo, hạ huyết áp, cholesterol và herpes

MENOPAUSE- Tảo biển là một nguồn giàu vitamin D và K tan trong chất béo, hỗ trợ sản xuất hormone steroid như estrogen và DHEA ở tuyến thượng thận. Điều này đặc biệt quan trọng trong thời kỳ mãn kinh vì tuyến thượng thận đóng vai trò chính trong việc bảo vệ quá trình sản xuất hormone khi quá trình sản xuất estrogen chậm lại. Đặc biệt, vitamin K trong rong biển giúp tăng cường hoạt động của